

સંસ્કૃતિનો પાયો

પ્રાચીન કાળમાં આપણા દેશના લોકો આખી દુનિયામાં સ્વચ્છતા માટે પકાયેલા હતા. માણસની ધાર્મિકતા જેટલી વધારે તેટલો એનો સ્વચ્છતાનો આગ્રહ પણ વધારે આપણા આ ગરમ મુલકમાં ફેટલાયેલો દિવસમાં ત્રણ વાર નાહવાનું પસંદ કરતા. હાથ કે શરીર ગંદા થાય તો ફેટલી વાર માટી લગાડવી અને ફેટલી વાર ધોવા, એના પણ નિયમો ધર્મશાસ્ત્રોમાં આપેલા રહેતા.

મનુ ભગવાને તો સ્પષ્ટ કહ્યું છે કે, કેળવણીનો પ્રારંભ સ્વચ્છતાના નિયમો બાળકોના મન ઉપર હસાવીને અને એમની સારી ટેવો મજબૂત કરીને જ થવો જોઈએ. સ્વચ્છતાની અસર મન ઉપર, હૃદય ઉપર, સદાચાર ઉપર અને જીવનના આદર્શો ઉપર ઘણી જીડી થાય છે, એ આપણા વડાઓ બરાબર જાણતા હતા. તેથી જ એમણે શૌચાચાર માટે સ્વચ્છતા અને સુધડતા ઉપર આટલો ભાર મૂક્યો હતો.

એવા આપણા એ પૂર્વજોના દેશમાં સ્વચ્છતા વિષેની કાળજી ઓછી થતી જોઈને, બેદરકારી વધતી જોઈને, મનને ધણો ક્લેશ થાય છે. પણ આપણા લોકો ગદા, આપણો દેશ ગદો, એમ નિંદા કરવાથી કશું સુધરતું નથી, ફક્ત નિંદા કરવાની આપણી ટેવ વધે છે. એના કરતા આપણા લોકોને નાનપણથી અને મોટપણમાં પણ સ્વચ્છતા જાળવવાનું મહત્ત્વ સમજાવ્યું હોય, એ સ્વચ્છતાનાં ક્ષેત્રો ક્યાં ક્યાં છે અને ત્યાં કઈ સાવચેતી રાખવી જોઈએ, એ બધું જો વિગતે

સમગ્રવ્યુ હોય અને કેળવણીના અભ્યાસક્રમમાં એને સ્થાન આપ્યું હોય, તો આપણા જીવનમાં અને સમાજમાં જરૂર સુધારો થાય અને આપણે ધારીએ છીએ એના કરતા જલદી થાય. ધરતીનાર લોકોની સ્વચ્છતા માટેની બેદરકારી અજ્ઞાનને કારણે આજસુધી ગંદનતને કારણે અને એથીયે વિશેષ સામાજિક રીતિરિવાજની સિધ્ધિલતાને કારણે હોય છે.

સ્વચ્છતાનો આગ્રહ જેમ માણસે પોતાની લાગણીને કારણે રાખવો જોઈએ તેમ સમાજ તરફની લાગણીને કારણે પણ રાખવો જોઈએ. સ્વચ્છતા જેટલી વ્યક્તિગત વસ્તુ છે તેટલી જ સામાજિક પણ છે એટલે આપણે પોતાની જ નહિ પણ પોતાની આસપાસના બધાની સ્વચ્છતા માટે જવાબદાર છીએ, અને તેથી આપણે બધી જ કુતેહપૂર્વક સામાજિક સ્વચ્છતાના ચોક્કસ પગલાં પણ ચલુ પડે છે.

હું નથી માનતો કે સ્વચ્છતાના જુદા જુદા ક્ષેત્રોમાં બિડાણમાં પ્રવેશ કરી આટલી વિગતવાર સૂચનાઓ આપનારી બીજી કોઈ ચોપડી આપણી ભાષામાં હોય. જૂના ત્રયો વાંચી અથવા બેચાર અંગ્રેજી ત્રયોમાંથી સૂચનાઓ તારવી કાઢી આ ચોપડી લખાઈ નથી આ તો આખી જિંદગી અનેક ક્ષેત્રોમાં સમાજસેવા કરતા કરતા જે નિરીક્ષણ થયું, જે મનન થયું, અને લોકહિતની ધતેજરીને કારણે જે જે સૂત્રો તે ભાઈ બાપભાઈએ આ ચોપડીમાં એકત્ર કર્યું છે ચોપડીનું વસ્તુ અને બનુકમણિકા વાંચીને પણ ખાતરી થાય છે કે ભાઈ બાપભાઈએ વ્યક્તિઓનું અને સમાજનું સમગ્ર જીવન નિહાળીને, તેમ જ લોકોની શક્તિ-અશક્તિનો વિચાર કરીને આ સૂચનો સુદૃઢ રીતે રજૂ કર્યા છે. સરકાર શું કરે, મુનિસિપાલિટીઓ શું કરે અને મોટી મોટી સંસ્થાઓ શું કરે, એની વિગતોમાં બેતપો વિના અને નાણાની જોગવાઈ કરવાની તરખટમાં બેતપો સિવાય દરેક માણસ કેવળ ચીવટ અને ખતથી જીવનમાં કેટલો સુધારો કરી શકે, એ જ આમાં બતાવ્યું છે. સ્વચ્છતા એ જે સંસ્કૃતિનો પાયો હોય તો આપણી આજની સંસ્કૃતિને મજબૂત કરવા માટે આ કીમતી ચોપડી છે.

મહામદ પેગંબરે તો એટલે મુઘી કહ્યું છે કે, રસજ્ઞતા એ ધર્મ-
વિધાનું જ અંગ છે. એટલે આ ચોપડીમાં આપેલી વિગતો પ્રમાણે
માણસ વર્તે તો એનામાં સાચી ધાર્મિકતાનું જિગણું વધશે, એ રિતે
જરાય શકા નથી કેગરણીકારોને, સમાજસેવકોને, ગામડાની પુનર્ચના
કરવા મથનાર લોકોને અને પોતાનું જીવન સુધાર સુગંધિત કરવા
છત્જનાર દરેક નિજીતે આ ચોપડી માર્ગદર્શક નીવડશે.

મારો વિશ્વાસ છે કે, આ ચોપડીના વાચકો આમાં કરેલા સૂચનો
અમનમાં મૂકશે, અને તેમ કરતા એમને જે અનુભવ થાય તેને
આધારે ભાઈ બનવભાઈને વખતોવખત લખતા રહેશે એ રીતે
ચોપડીની નવી આવૃત્તિ અનેક લોકોના સહકારથી સુધારેલી અને
વધારેલી આવૃત્તિ બનશે આ વિષય રાષ્ટ્રીય મહત્વનો છે રાષ્ટ્રીય
સહયોગથી એ નિપયનું હવે પછીનું ખેડણુ થવું જોઈએ.

વલ્લભ દિધાવડ

ખોચાસણ

તા. ૨૩ ૩-૬૦

કાકા કાલેલકર

આરોગ્યના નિયમોમા પણ સ્વચ્છતા અને પવિત્રતાને મહત્વનું સ્થાન મળ્યું છે.

વ્યક્તિગત જીવન ટકાવવા અને સમૃદ્ધ કરવા માટે જેમ અમુક વ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની જરૂર છે, એમ સમાજજીવન ટકાવવા અને સમૃદ્ધ કરવા માટે પણ અમુક વ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાની જરૂર છે. માનવસમાજ વિકસતો જાય એમ એની માન્યતા પણ વિકસતી જવી જોઈએ.

સમાજમા રહેનાર માણસને જેમ દસ ઇન્દ્રિયો છે, એમ બધી ઇન્દ્રિયોમા ઓતપ્રોત થાય એવી એક અગિયારમી ઇન્દ્રિયની પણ જરૂર છે. એ અગિયારમી ઇન્દ્રિય તે સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિય આપણા સમાજમા આજે એ સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિય બહેર મારી ગઈ છે. આ લખાણ દ્વારા એ સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિયને સતેજ કરવાનો એક નમ્ર પ્રયાસ છે. ઉપગત, વ્યક્તિના તેમજ સમાજના રોજબરોજના જીવનમા અવિચાર, અસ્વચ્છતા અને અવ્યવસ્થા ક્યા ક્યા પેસી ગયા છે અને એને મઈ રીતે દૂર કરી શકાય, એના તરફ પણ અહીં અગુલિનિર્દેશ કરવામા આયો છે.

દૂકમા, સરકારના પાયારૂપી માન્યતાના સરકારે સિચવાતો આ એક પુરુષાર્થ છે. ગૃહનિરાન(Home Science)ની જરૂરિયાત હવે સમાજજીવનમા સ્વીકારાતી જાય છે. એ વિષય લઈને ડિગ્રી અને ડિપ્લોમા પણ મેળવાય છે. આવા ગૃહનિરાનના શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીનીઓને પણ આ પુસ્તક કાર્થિક ઉપયોગી થઈ પડશે. એમ હું માનું છું. આ કાર્યમા પરોક્ષ તેમ જ અપરોક્ષ રીતે અનેક મિત્રોએ મદદ કરી છે તે સૌનો હું આ તકે આભાર માનું છું.

પ્રકાશકની નોંધ

શ્રી બ્રમવલ્લભાઈનું આ નવું લખાણ ગૂજરાત નર્મતાલીમ સંઘની સેક્રેટરીયોગી ત્રયમાળામાં પાંચમા પુસ્તક તરીકે પ્રગટ કરતા અમને આનંદ થાય છે

શ્રી બ્રમવલ્લભાઈ નર્મતાલીમ જીવનના સાધક હોઈ તેઓ જે વર્તે છે બોને છે કે લખે છે તેમાં નર્મતાલીમ નીતરે છે તેમણે આ પુસ્તકમાં જીવનની જે કળા બતાવી છે તે તેમણે અનેક ધરોમાં માતાપિતા અને તેમના બાળકો પાસે સ્વમુખે રજૂ કરી છે અનેક આશ્રમપગિવારો પાસે તેમ જ શાળાસમાજો પાસે પણ પ્રગટ કરી છે એ જ નાતો પુસ્તક-આકારમાં ફરીથી પીરસાતા તે સૌને અધિક પ્રિય લાગશે એવી અમને ખાતરી છે

આ પુસ્તકને અમારી ત્રણ પુસ્તકમાળાઓમાંથી કઈ માળામાં મૂકવું, એ હરાવવું અમારા માટે સહેલું નહોતું કારણ કે આમાં ભરેલી સામગ્રી નાનામોટાં સૌને માટે સરખી મૂલ્યવાન છે

સ્વચ્છ, નિર્મળ, પ્રેમપૂર્ણ જીવનઝોને નથી મળતું ? પરંતુ માનવ-મુલત્તમ નવજાઈ ક્યારેક ક્યારેક આપણને સિચિવ બનાવી દેતી હોય છે તેવે વખતે આ પુસ્તકના પાના ફેરવતા વાચકોને જરૂર લાગશે કે, જાણે બ્રમવલ્લભાઈની હસતી મૂર્તિ ફરીથી તેમની સમક્ષ આવીને પ્રજ્વાલ કરતી ઊભી છે અને પોતાની પ્રેમજરી આખ વડે તેમને નર્મતાલીમ જીવન વિશે સ્ફૂર્તિ આપી રહી છે

૮. રાચરચીલું

૧ ક્રિનિંચર	૧૨૯	૭ કોલેન્ડર	૧૩૮
૨ હી ચોકા	૧૩૧	૮ ચોપડીઓ	૧૩૯
૩ ખુરશીખાલ	૧૩૨	૯ કાનસ	૧૪૦
૪ કબાદ	૧૩૪	૧૦ પંખા	૧૪૩
૫ ચટ્ટાઈ	૧૩૫	૧૧ છત્રી	૧૪૪
૬ હમીઓ	૧૩૬	૧૨ રૂઢિઓ	૧૪૫

૯. બાળકોર.

૧ ધનગાવયુ	૧૪૮	૪ ફેરિયા	૧૫૨
૨ દૂધની શીશી	૧૫૦	૫ રમકડાં	૧૫૩
૩ લીકડીઓ	૧૫૧	૬ બાળકનો ખૂણો	૧૫૫

૧૦. શોચસ્થાન

૧ શોચસ્થાન	૧૫૭	૫ બાલ્યશોચમર	૧૬૪
૨ બાળકના પ્રકારો	૧૫૯	૬ મૂતરડી	૧૬૫
૩ ડાહ્યુમનર	૧૬૧	૭ નાવણિયુ	૧૬૭
૪ બાળકનું ડાહ્યુ	૧૬૨	૮ શોપખાડો	૧૭૦

૧૧. રોગો

૧ મલેરિયા	૧૭૨	૭ અર્ધરોગ	૧૮૨
૨ ટાઇફોઈડ	૧૭૫	૮ કફ્યુ	૧૮૩
૩ મરડો	૧૭૭	૯ વાળો	૧૮૪
૪ કોલેરા	૧૭૮	૧૦ શીનળા	૧૮૪
૫ કોલેરા	૧૭૯	૧૧ કાચ	૧૮૬
૬ કૃમિ	૧૮૧		

૧૨. સારવાર

૧ સારવાર	૧૮૯	૬ બીમાર માટેનાં પાત્રો	૧૯૬
૨ ચેતવણી	૧૯૧	૭ દ્દીનો ખાટલો	૧૯૮
૩ થરબોમીટર	૧૯૨	૮ દવા	૧૯૯
૪ કાયળાઓ	૧૯૪	૯ દવાની પ્યાલી	૨૦૦
૫ બસ્તી	૧૯૫	૧૦ રસ કાઢવાનો સંચો	૨૦૨

૧૩. ગામ

૧ નદી-તળાવ	૨૦૩	૪ ઉકરડા	૨૧૧
૨ ફૂલો	૨૦૫	૫ રસ્તા	૨૧૨
૩ નળ	૨૦૮		

૧૪. માણસના મિત્રો અને શત્રુઓ

૧ મધમાખી	૨૧૫	૯ મચ્છર	૨૨૯
૨ ગાય	૨૧૭	૧૦ ચાંચડ	૨૩૦
૩ બળદ	૨૧૯	૧૧ માંકડ	૨૩૧
૪ બેંસ	૨૨૦	૧૨ જૂ	૨૩૩
૫ ફૂતરો	૨૨૨	૧૩ કપીરી, જૂવા ને	૨૩૫
૬ ખિલાડી	૨૨૪	જિંગોડા	
૭ ઘોડા, બિટ			
અને ગધેડાં	૨૨૫	૧૪ તમાકુ	૨૩૬
૮ ધરમાખી	૨૨૭	૧૫ દારૂ	૨૩૮



માનવતાના સંસ્કારો



બળવશાઈ મહેતા

કહેવાય છે કે મૃત્યુ વખતે માણસ જે લાવે અને વિચારે સેવતો હોય છે, એવી એની ત્યાર પછીની ગતિ થતી હોય છે. એથી જ ઇષ્ટ ગતિ ઇચ્છનારે મૃત્યુ વખતે ઇષ્ટ લાવે અને ઇષ્ટ વિચારે સેવવા. જિંઘ એ પણ એક દ્વંડ્વ મૃત્યુ છે. આ દ્વંડ્વ મૃત્યુ પહેલાં રોજરોજ જેવા લાવે સેવવાને માણસને મહાવરો થાય, એવા લાવે સેવવાનું આખરી મૃત્યુ વખતે એને બળ મળે છે.

તેથી શાંત જિંઘ જોઈતી હોય એણે જિંઘતા પહેલાં બધા બાહ્ય વિચારતરંગોમાંથી મનને મુક્ત કરી, હૃદયપૂર્વક ઇશ્વરભાવમા રત રહેવું. એથી જ જિંઘતા પહેલાં પ્રાર્થના કરવાનું માહાત્મ્ય છે. પ્રાર્થનાભાવથી જ જિંઘમા પ્રવેશ કરવો. આખા દિવસના થાક પછી શાંત અને પ્રસન્ન જિંઘ માણસને તાબતાબે કરી મૂકે છે, અને જે ભાવ વચ્ચે એણે જિંઘનો પ્રારંભ કર્યો હોય છે, એ જ ભાવ જાગતી વખતે એની નજર સામે તરવરે છે.

વહેલી પ્રભાતે શાંત પળોમાં જાગતી વખતે જ આવો ઉચ્ચ પ્રાર્થનાભાવ નજર સામે તરવરવા લાગે છે એની

જીવન પર બહુ જિંદી અસર પડે છે અને આખા દિવસનાં કાર્યો એ લાવથી રંગાય છે. એમાં ઉમેરણ કરવા માટે જિંદગીમાંથી જાગતાં જ પવિત્ર લાવથી ઇષ્ટસ્મરણ કરવું.

“હું હૃદિનો હરિ છે મમ રક્ષક, એ ભરોસો જાય નહિ;
જે હરિ કરશે તે મમ હિતનું, એ નિશ્ચય જુલાય નહિ.”

શરીરને સ્વચ્છ રાખવા માટે જેમ સ્નાન કરવાની જરૂર પડે છે, એમ મનને સ્વચ્છ રાખવા માટે હૃદયપૂર્વકની પ્રાર્થના કરવાની જરૂર પડે છે. આપણા અહમ્ આદિ અનેક દોષો દૂર કરવામાં આપણને પ્રાર્થના સહાયરૂપ થઈ પડે છે.

શૌચ

૨

શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે નિયમિત ભોજન લેવું એ જોડણું જરૂરી છે, એટલું જરૂરી લગ્યા પછી તુરત નિયમિત શૌચ જવું એ પણ જરૂરી છે. પણ આહારવિહારની નિયમિતતા-અનિયમિતતા ઉપર જ શૌચની નિયમિતતા-અનિયમિતતાનો આધાર રહે છે.

જેમ નિયમિત આહાર લેવાથી માણસની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ વધે છે, એમ શરીરના મળમૂત્રનું નિયમિત વિસર્જન થવાથી શરીરમાં હળવાપણું, નવી શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ વધે છે. મળવિસર્જન-વખતસર નધી થતું તે એમાંથી મુસ્તી અને અસ્વસ્થતા વધે છે.

પેશાળ કે મળવિસર્જનની હાજતને રોકવાથી શરીરમાં ઝેર થાય છે અને એમાંથી વિવિધ પ્રકારના રોગો થતા હોય છે. એટલે એ હાજતોને કદી દબાવવી નહિ. એટલું જ નહિ પણ પેશાળ તેમ જ મળવિસર્જનની ક્રિયા નિયમિત રીતે સરળતાથી થાય એવી કેટલીક ટેવો પણ પાડવા જેવી છે.

દિવસમાં બેત્રણ કલાકે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીતા રહેવાથી તેમ જ નિયમિત ફરવા જવાની ટેવ પાડવાથી પેશાળ તેમ જ મળવિસર્જનની ક્રિયામાં સરળતા રહે છે.

સવારે વહેલા ઊઠીને ઉપાપાન કરવાની ટેવ પાડવાથી પણ મળવિસર્જનની ક્રિયાને વેગ મળે છે.

પધારી છોડ્યા પછી પહેલું કામ મળવિસર્જનનું રાખવું. નિયમિત એમ કરવાથી એવી ટેવ પડી જાય છે અને એ ટેવ તંદુરસ્તી માટે બહુ આવકારદાયક છે.

પેશાળ કે શીથ ગયા પછી શુદ્ધ માટી અગર સાબુ અને પૂરતા પાણી વડે સારી પેઠે ઓળીને હાથ ધોઈ નાખવા, મોહું, માથું તથા પગ પણ ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખવાં, જેથી સ્વચ્છતા સચવાય છે અને તાજગી વધે છે.

પણ શીથ જવા માટે યોગ્ય સગવડ નથી હોતી અગર બહુ દૂર અગર એકલા એકલા અંધારામાં જવાનું હોય છે તેથી બાળક આજસ કરે છે. આ આજસમાંથી પણ શીથ જવાની અનિયમિતતા વધે છે અને એમાંથી કબજિયાતનો રોગ શરૂ થાય છે.

કળનિયાત એવો રોગ છે કે, એ બીજા અનેક રોગોને નોતરે છે. જેમ ઘર, ચેરી કે ગામની સ્વચ્છતાની જરૂર છે એમ દેહની સ્વચ્છતાની પણ એટલી જ જરૂર છે. અને દેહની સ્વચ્છતાનો આધાર છે નિયમિત મળવિસર્જન. સ્વચ્છતા હોય છે ત્યાં જ પ્રસન્નતા અને પવિત્રતા વાસ કરે છે.

દાંતણુ

૩

ઈશ્વરે આપું શરીર આપું પણ એમાં દાંત ન આપ્યા હોત તો સ્વાદપૂર્વક ખાવાની મજા મારી જાતે ! એટલું જ નહીં, અડધુંપડધું ચવાયેલું ખાવાથી હોઝરી ઇંગડો છે અને એમાંથી બીજા અનેક રોગો થાય છે, એ તો જગજહોર વાત છે.

ઈશ્વરે તો દાંત આપ્યા પણ એને સ્વચ્છ રાખવા અને એનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવો, એ તંદુરસ્તી સાચવવાની ગુરુચાવી છે.

કેટલાક લોકો દાંત સાફ કરવા મંજન વાપરે છે, કેટલાક ‘ટ્રીથપ્રશ’ અને ‘પેસ્ટ’ વાપરે છે, પણ આપણે ત્યાં દાંત સાફ કરવાનું સર્વસામાન્ય સાધન દાંતણુ છે.

સામાન્ય રીતે ખાવળ, લીંબડો, વડ, કંબોઈ, વગ્ગદંતી તથા કણુજનાં દાંતણુ વપરાતાં હોય છે; પણ એમાં સર્વોત્તમ.

દાતણુ તો બાવળનું જ ગણાય. આ દાતણુનો તૂરો રસ દાતની ચીડાથ દૂર કરવામા મદદ કરે છે તેમ જ દાત ઉપર વળી ગયેલી છાત્રી ધત્રી કાઢવામા અને પેઢાના લોહીને પરિશ્રમપુ કરતુ કરવામા દાતણુનો દૂરો બહુ મદદ કરે છે

તાજુ દાતણુ વિશેષ ગુણકારી છે, પપુ નાના બાળકો દાતણુથી બહુ ઠંડાગતા હોય છે, એનુ કાગળુ એ છે કે, એમને દાતણુનો મુલાયમ ફથો બનાવવાનું શીખવવામાં નથી આવ્યુ હોતુ અધકચરા ચાવેલા ઝાચી દાત ધસવા જતા એમને પેઢામા વાગે છે ઝાઈ વખત એથી લોહી પણ નીડળે છે આથી કટાણીને જેવુ તેવુ દાતણુ કરીને બાળક એને ફેંકી દે છે

દાતણુ કગલા પહેલા બાળકને પૂણ ચાવીને દાતણુનો મુવાળો ,નો બનાવતા શીખવવુ જોઈએ

પ્રેલક દાતણુ કરતી વખતે થૂક ગળી જાય છે, એ આરુ નથા ડેટવાક દાતણુનો ડોથો મોઢામા ઘાલીને જયા ત્યા ફર્યા કરે છે ને થૂકની પિચકાગીઓ માર્યા કરે છે, એ પણ છુટેવ છે દાતણુ એક જગાએ બેઠીને ડગ્ગુ જોઈએ આગાપુના એકાદ ખૂણામા થૂકવા માટે ખાસ ખાડો ખોદી રાખવો જોઈએ અગર થૂકદાની રાખવી જોઈએ થૂકયા પછી માટી ઢાકવી જોઈએ નળ વાટે જમીન તળેના શોષ ખાડામા થૂક વગેરે આવ્યુ જાય એ તો સર્વોત્તમ ઇલાજ છે દાતણુ મોઢામા ઘાલતા પહેલા એને ધોઈ નાખવુ જોઈએ.

દાતણ કરતી વખતે ચાવેલું દાતણ ઠોકીને ચોટલા ત્રગેરે બગાડવા એ પણ અસ્વચ્છતાનું લક્ષણ છે. દાતણ વતી દાંત આડા-ઊભા, અંદર-બહાર એવી રીતે ઘસવા જોઈએ કે એમાં કયાંય ગંદકી ભરાઈ જ ન રહે.

કેટલાક લોકો આંગણમાં જ્યાં બેસવાનું હોય છે અગર ચાલવાનું હોય છે ત્યાં જ બેસીને દાતણ કરે છે એ પણ ભરાખર નથી. જ્યાં કોઈનો પગ પડે એવું ન હોય ત્યાં બેસીને દાતણ કરવું જોઈએ અને જિલ્લ પણ ત્યાં જ ઉતારવી જોઈએ. એના ઉપર માટી ઢાંકવાનું ભૂલવા જેવું નથી. દાતણની ચીરી ધોઈ નાખી એક ઢગલો કરી રાખવો જોઈએ, જેથી સુકાઈ ગયા પછી પાણી ગરમ કરતી વખતે એનો ખાળવામાં ઉપયોગ કરી શકાય.

કેટલાક 'દ્રથપ્રથ' વાપરતા હોય છે, પણ એ ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ અને કાળજીથી વાપરવું જોઈએ. નહીં તો એ દાંતને નુકસાન કરે છે. બળતુ બધા જ 'પેસ્ટ' કે પાવડર વાપરવા જેવા હોય છે એમ ન કહેવાય. તાજું દાતણ એ દાંત સ્વચ્છ રાખવાનું સરતું અને નિરુપદ્રવી સાધન છે. પાણિયારાના અગર ડોલના પાણીમાં દિવસોથી કહોવાતું અને પોતેય લાલ રંગે રંગાઈ ગયેલું અને પાણીને પણ લાલ રંગે રંગી મૂકતું સૂકું દાતણ લાભને પાઠવે નુકસાન કરે છે.

દાતણ 'કયાં' પછી સ્વચ્છ પાણી વતી હાથ અને મોઢું બરાબર કોમળા કરીને ધોવાં જોઈએ એ કહેવાની તો જરૂર જ ન હોય.

સ્નાન

૪

પશ્ચિમતા દેશોમા ઠંડી બહુ પડતી હોવાથી ત્યાના લોકો રોજ સ્નાન નથી કરતા અરબસ્તાનમા પાણીની તાણુ હોવાથી ત્યાના લોકો પણ રોજ સ્નાન નથી કરતા

પણ ભારત ઉપર તો સૂર્યનારાયણનીયે લીલાલહેર હોય છે અને માગ્યા મેહુ વરમતા હોવાથી નદી કૂવાના પાણીની પણ લીલાલહેર હોય છે ઉનાળાના તાપથી માણસો પરસેવે રેળઝેળ થઈ જતા હોય છે, એવે વખતે સ્નાન આગીર્વાદરૂપ થઈ પડે છે

આપણા ઋષિમુનિઓએ સ્નાનનો એવો મહિમા ગાયો કે, રોજ નાહવું એનો શૌચાચારની ધર્મની આજ્ઞાઓમા સમાવેરા થયો આચારધર્મની એવી કેટલીય આજ્ઞાઓ છે જે આરોગ્ય માટે હિતકર છે સ્નાનની આજ્ઞા એવી એક આજ્ઞા છે ભાગ્યમા આરોગ્ય માટે એ બહુ હિતકર છે

ગળ જાય પણ કુડળના કાણુ રહે, એમ સમજણુ વિના કેવળ ધર્મની આજ્ઞા મમજીને કેટલાક નાહનારા એકાદ મોટા લોટા પાણી વડે શરીરને બખાળી નાખતા પણ જોવા મળે છે પણ એથી શરીર પૂરતું સ્વચ્છ થતું નથી

તદુરન્ત માણસ મટે શિયાળે, ઉનાળે કે ચોમાસે ઠંડા પાણીનું સ્નાન ચેતનદાયી છે એમ ન કરી શકે તે ઉનાળામા ઠંડા પાણી વડે અને શિયાળે કે ચોમાસે ગરમ પાણી વડે ચોળીને નહાય એથી ત્રણ લાભ થાય છે તાપ કે થાકથી

ઉશ્કેગયેલા જ્ઞાનતત્ત્વો શાત થાય છે, શરીરનું લોહી ઝડ પથી વ્રમતું કંવા લાગે છે અને શરીર ઉપરનો પરનેવો, મેવ કે ચીકાશ દૂર થાય છે નદીના વહેતા પાણીમા નાહવાની કે તરવાની તક મળે તો એ જતી કંવા જેવી નથી રાગીરમ્વાચ્ચ માટે એ બહુ લાભદાયી છે

નાહુલુ એન્વે તો એન્વેક અગને અને તેમાય પરસેવો કે મેલ જમતો હોય એવા નાધાવાળા લાગેને ધરાબર ચોળીચોળીને માફ કરવા શરીરની ચીકાશ ઝાઢી નાખવા માટે અવાગનવાર માણુ અગર સ્વચ્છ કરકર વિનાની માટી પણ વપરાય છે શિયાળામા થોડું તવન અર કંડીનું તેન શરીરે ચોગવાથી ચામડી ફાટતી અટકે છે તેવની વધારેપડતી ચીકાશ ઝાઢી નાખવા માટે નાહતી વખતે ગરીરે ચણાનો પોટ પણ ચોગવામા આવતો હોય છે લાળા વાળ સ્વચ્છ રાખવા માટે છાગ, માટી લીધુ, ચિકાખાઈ, અરીસ કે સાણુ પણ વપગતા હોય છે મઝેન્વ વિના રાગીરના એકેન્વેક લાગને સ્વચ્છ કરવા માટે સ્નાન ઘરની અત્યંત આવશ્યકતા ગણાય જામડામા નાવણિયા વિના ખાટલા ઉપર નાડનાની એથ કરીને સ્નાન કરનારી બહેનોને હમણા ડોઈ આવશે, એવી સીતિમા ઉતાવળે ઉતાવળે શરીર પર પાણી રેડીને ઊભા થઈ જવું પડે છે એ શરીર ચોળી પણ શકતી નથી ને લૂછી પણ શકતી નથી આવા સ્નાનથી તો શરીર ઉપર ચોટી રહેના પાણી, પરનેવા અને મેલના મિલાપથી ડોઈકે વાર ખજવાળ બિલી થાય છે

અને એમાંથી દરાજ થાય છે. ગામડાની ઘણી બહેનો આ દરદની લોગ બનેલી હોય છે. આવું દનાન કોઈ કોઈવાર સ્વચ્છતા વધારવાને બદલે ગંદકી અને રોગ વધારે છે. માંદું માણસ દનાન કરી શકે એવી સ્થિતિમાં ન હોય તો-પણ એનું શરીર તો સ્વચ્છ કરવું જ જોઈએ. એ માટે ઓખમાં પાણીમાં ઓખો કકડો ઝોળીને નિચોવી નાખવો અને એ વડે માંદા માણસના શરીરનાં અંગો ઘસીને સાફ કરવાં અને કોરા કકડાથી લીનો લાગ લૂછી લેવો. આનું નામ ‘ફપન્નિંગ’ કહેવાય છે. આથી પણ દનાન કરવા જેવો જ લાભ થાય છે. જ્ઞાનપૂર્વક શરીરને સારી રીતે ઓળીને નાહવું અને સ્વચ્છ કકડા વડે લૂછવું એનું નામ જ દનાન.

બોજન

૫

દરેક માણસે જીવવું હોય તો ખાવું પડે. પણ આજે તો જીવવાને માટે ખાવાને બદલે લોકો ખાવા માટે જીવતા હોય એવું લાગે છે. સ્વાદની ઇન્દ્રિય લલલલાને પાડી દે છે, અને ભાતભાતના સ્વાદ કરાવે છે. પણ એનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે, આજકાલ માણસો ભૂખથી મરે છે એના કરતા વધુ મરવા લાગ્યા છે અતિ આહાર અને અપચ્ચ આહારથી. માણસ જ્યાં ખોરાક જુએ છે ત્યાં એનું મોડું લલડી ભેઠે છે અને ગમે ત્યારે હોટલોમાં, બજારોમાં, ઘરોમાં ભૂખ હોય કે ન હોય, છતાં ખાવું અને ખવડાવવું એ આજકાલનો એક ચાલ થઈ પડ્યો છે. ઘેર મળવા

આવનારને કાંઈક ખવડાવીએ કે પિવડાવીએ નહિ તો અધૂરું રહી ગયું મનાય છે. ખાવાપીવાનો ભાવ પૂછવો એ આવકાર-લાયક છે, પણ ખવડાવવા-પિવડાવવાનો અતિ આગ્રહ રાખવો એ ઘણજખરી છે.

જેમ માણસને યુક્તાહારની જરૂર છે તેમ દિવસમાં ત્રણચાર વખત નિયમિત સમયે ખોરાક મળવો એ પણ આરોગ્ય માટે એટલું જ આવશ્યક છે. એટલે માણસે જે સો વર્ષ સુધી તાંદુરસ્ત રીતે જીવવું હોય તો વૈજ્ઞાનિક ઢંગે જમવું જોઈએ. એટલે, યુક્તાહાર કરવો જોઈએ અને મિતાહાર કરવો જોઈએ. યુક્તાહાર એટલે આપણા શરીરને યથા આવે તેવો અને જરૂરી તરવો પૂરાં પાડે એવો ખોરાક અને મિતાહાર એટલે માપેલો અને નિયત કરેલા સમયે લીધેલો ખોરાક. આહારશાસ્ત્ર વાંચી સમજીને તથા પોતાના શરીરના અનુભવ ઉપરથી દરેક માણસે પોતાનો યુક્તાહાર શોધી કાઢવો જોઈએ. એમાંથી એને આરોગ્ય સાચવવાની આવી મળી જાય છે.

આપણા વડીલોએ તો આ જાણતમાં ઘણા જિંદો વિચાર કર્યો છે અને લોજનનું પણ એક શાસ્ત્ર બનાવ્યું છે. આજકાલ આપણે ખાઈએ છીએ એ ખોરાક પાછળ પણ આટલાં વર્ષોના અનુભવોમાંથી જીભું યથેતું એક શાસ્ત્ર પડ્યું છે, પણ એ શાસ્ત્રમાં પણ ક્યાંક ક્યાંક હોપ પેટી ગયા છે, એ સંશોધન કરવા લેવું છે.

જમતા પહેલાં હાથપગ-મોઢું ધોવાનું કહ્યું છે. શા માટે? બહારથી આવનારના હાથપગ સ્વચ્છ થઈ જાય, કોગળા

કરવાથી ગળું સાફ થઈ બય અને જ્ઞાનતંતુઓ શાંત થઈ બય

ગુસ્સે થયેલા માણસે જમવા ન જોસવું એ પણ જોટલા જ માટે કહ્યું છે, કેમ કે જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાયેલા હોય છે ત્યારે ખાવાથી લાલને બદલે નુકમાન થાય છે.

જમતી વખતે સ્વચ્છતા એવી માયવવી જોઈએ કે એક પણ માખીનું લોજનાલયમા દર્શન ન થાય લોજનાલય અને રસોડામા સ્વચ્છતા હોય, આનુષાંગુમા ખીજે કમળ ગંદકી ન હોય અને ખાવાની એકે એક ચીજને ઢાંકેલી રાખવામા આવતી હોય તો જ આવું બની શકે.

જમતી વખતે ધૂળ કે ધૂણી, તાપ કે વરમાદ વગેરે ન આવી પડે એનો પણ પહેલેથી વિચાર કરી લેવો જોઈએ.

જમતી વખતે આસન અગર પાટલા ઉપર જોસવું અને થાળી બાજઠ ઉપર મૂકવી એ ગામીય બેઠક છે. કેમ કે એથી ખાતી વખતે બહુ નમવું નથી પડતું. અંગ્રેજોએ એમની ડબલ ખુરસીની પદ્ધતિમા પણ આ જ મિદ્ધાત સ્વીકાર્યો છે

પકિતમા બેઠેલાઓમા ભેદભાવ ન કરવો, જેથી પ્રસન્ન વાતાવરણ રહે ખાતી વખતે બહુ ચર્ચાઓમા ન પડી જવું, જેથી શાંતિ મચવાય જમતી વખતે બધાએ સાથે ખાવાનું શરૂ કરવું, જેથી કોઈને કશું આપવાનું બાકી ન રહી બય એ જોઈ લેવાય. લોજન શરૂ કરતા પહેલા પાણી ભરીને જોસવું, જેથી જરૂર પડ્યે પાણી પી શકાય

ખોરાકે ઘરાબર ચાવીને પ્રસન્ન થિતે, લાવે તેટલો, ટીકાલાવ વિના જમી લેવો. ખાતો વખતે બહુ સળડકા કે બચકારા ન બોલાવવા. ચીજવસ્તુનું પ્રમાણ જોઈને ખોરાકની માગણી કરવી.

કોઈને જમવામાં અતિ આગ્રહ ન કરવો. જમતી વખતે પ્રમુન્નતા વધે એવી જ વાતો કરવી. જરૂર પ્રમાણે ઘોડું ઘોડું જ લેવું. લાણુમા છાંડવું નહિ. બધા જમી રહે ત્યાં સુધી જીંડવું નહિ. બાગુનાની સગવડ-અગવડનો વિચાર રાખવો. જમતી વખતે આગુબાગુમાં પીરસતાં છાટો જીરથો હોય કે ટોકમ-મરચું પડ્યું હોય તો જમ્યા પછી એને ધાળીમા લઈ લેવું અને રિવાજ હોય ત્યાં અળોટ કરી લેવો.

ખાંદેલા અન્નમાથી લોહી થાય છે. લોહીમાથી વીર્ય થાય છે. વીર્યમાથી ઓજસ થાય છે, અને ઓજસ એ જ મનુષ્યજીવનની જીર્વગામી આધારશિલા છે. પણ અન્ન ઘરાબર અવાય તો જ એમા પાચકરસો ભળે અને અન્નમાથી લોહી થાય એથી જ ઘરાબર ચાવીને ખાવા ઉપર ભાર મૂકવામા આવતો હોય છે.

કાંમ

૬

માણસ જેમ શ્વાસ વિના રહી શકતો નથી એમ પ્રવૃત્તિ વિના પણ રહી શકતો નથી. પછી એ પ્રવૃત્તિ સારી

હશે તો એનું પરિણામ સારું આવશે અને ખરાબ હશે તો એનું પરિણામ ખરાબ આવશે. જેમ માણસને આહારની જરૂર છે એમ એ આહાર પ્રાપ્ત કરવા માટે તેમ જ એને પચાવવા માટે મહેનતની જરૂર છે.

કામ કર્યા વિના માત્ર બેસી રહેનાર માણસને ભલે આરાગવા મળી જાય, પણ જો કામ ન મળે તો એ તંદુરસ્ત નથી રહી શકતો. શરીરની તેમજ મનની તંદુરસ્તી માટે પણ માણસને કામની જરૂર પડે છે.

કામ માણસની શક્તિ અને રુચિને માફક હોય અને વ્યક્તિ તથા સમાજના વિકાસને પોષક હોય, તો માણસનું જીવન દીપી નીકળે છે.

આજકાલ શરીરશ્રમના કામ વિષે સમાજમાં એક પ્રકારનો અણગમો પેદા થયો છે. આથી સમાજમાં એક પ્રકારની પંગુતા આવી છે. બીજી બાજુથી કેટલાક શરીર-શ્રમનું કામ કરનારા બુદ્ધિચલાવ્યા વિના કેવળ વૈતરા થઈ ગયા છે. અહીં બીજા પ્રકારની પંગુતા આવી છે. આ બંનેમાં મુખેજ બંને અને બુદ્ધિપૂર્વક કાર્ય થતું રહે તથા એમાં પ્રેમલાગણી લગે તો જ બધાં કામો સારાં થાય અને સમાજ તંદુરસ્ત બને. આ બધામાં વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિ લગે તો તો સોનામાં સુગંધ ઉમેરાય.

આ રીતે થયેલું દરેક કામ નાતું હોય કે મોટું પણ એ સુંદર થશે, ચોક્કસ થશે અને વ્યવસ્થિત થશે. “યોગઃ કર્મસુ કૌશલમ્” સમાજને નુકસાન ન થાય એ રીતે

પ્રામાણિકપણ પ્રેમથી પરસેવો ઉતારીને રાટી કમાવી એ સત્કાર્ય છે. સમાજકલ્યાણ અર્થે-યજ્ઞાર્થે કરેલું કામ પણ સત્કાર્ય છે. જે કાર્યમાં શરીર, મન અને બુદ્ધિ ત્રણેયનો સ્થૂળ-વય થયો હોય છે અને જે પ્રબુપ્રીત્યર્થે થયું હોય છે એ સત્કાર્ય છે. આવાં કામો કરનારના જીવનમાં કર્મ, ભક્તિ અને જ્ઞાનની ત્રિવેણી વહેવા લાગે છે.

સૂવું

૭

આખો દિવસ શ્રમ કરનાર માણસને રાત્રે મીઠી ગાઢ નિદ્રા આવે છે. નિદ્રા પછી એ પાછો તાજો તાજો થઈ જાય છે. માણસના આરોગ્ય અને સ્ફૂર્તિ માટે જેમ પ્રામાણિક કામ આવશ્યક છે, એમ ગાઢ નિદ્રા પણ અત્યંત આવશ્યક છે.

લાંબી જાંઘ કરતાં ટૂંકી નિઃસ્વપ્ન જાંઘ માણસને વધુ તાજો બનાવે છે. મજૂરી કરનારા શ્રમિકો આવી મીઠી જાંઘનો લહાવો લેતા હોય છે. કેવળ બુદ્ધિજીવી માટે એ અપ્રાપ્ય છે. ચિંતાની ઘટમાળમાંથી મુક્ત થનાર જ આવી જાંઘ માણી શકે છે.

. જે પથારીમાં ચાંચડ, મચ્છર કે માંકડ હોય તો જાંઘ ક્યાંથી આવે ? એટલે ખાટલો અગર પથારી અવારનવાર તાપમાં મૂકીને એ જીવજંતુથી મુક્ત રહે અને સ્વચ્છતા-સચવાય એ જોવું જરૂરનું છે.

કેટલાક ઘરોમા અનાજ વગેરે પુષ્કળ માલ પડ્યો હોય છે. ત્યા પથારી કરવામા આવે છે તો ઉંદરનો ઉપદ્રવ નડે છે ઉંદર, વીંછી, કાનખજૂરા આદિ જીવજંતુ-ઓથી બચવા માટે જ ગામડાઓમા ખાટલાનો વિશેષ ઉપયોગ થતો હોય છે પણ ઉત્તમ માર્ગ તો એ છે કે, જે ઓરડામા સૂવાનું હોય એમા બહુ ચીજવસ્તુઓ ન હોય અને આજુબાજુ બધે સ્વચ્છતા હોય તો ઉંદર કે બીજી કોઈ પણ જીવાતની ચિંતા જ ન રહે

માણસો, કૂતરા, વાળ, રેડિયો કે બીજા કોઈનો પણ ઉપદ્રવકારી અવાજ ન નડે એવી જગાએ જ સૂવાનું રાખવું જોઈએ તેમ જ સૂનારનું સ્વાસ્થ્ય અને ઋતુ જોઈને ખુટલામા કે ઘરમા એની પથારી કરવી જોઈએ

“રાત્રે વહેલા જે સૂઈ, વહેલા જાગે વીર,
બળ બુદ્ધિ વૈભવ વધે, સુખમા રહે સરીર”

આ કહેવત પ્રમાણે વહેલા ઊઠવું અને વહેલા સૂવું એ મુવર્ણ નિયમ છે

એક જ ઓરડામા વધારે માણસોને સૂવાનું હોય તો દરેકની પથારી એકાદ હાથ છેટી પાથરવી બધી પથારીઓ એક હારમા ગોઠવવી અને જવા-આવવા માટે જગા રાખવી સૂવાના ઓરડામા તાજી હવા પૂરતા પ્રમાણમા આવી શકે એ માટે ઓરડાની બાજીઓ અગર બારીઓ પણ ખુલ્લી રાખવી

સૂવાના ઓરડામાં ઝાંખા દીવાની સગવડ હોય તો સારી. સૂવાના ઓરડા નજીક જ દુર્ગંધ ન મારે એવું પેશાબ કરવા માટેનું સ્થળ અગર વાસણ જોઈએ. ત્યાં રહેવા માટે તથા પીવા માટેના પાણીની પણ સગવડ જોઈએ.

કેટલીક જગાએ ગોઢડાં, ગાઢલાં કે ઓશીકાં તેલ અને મેલથી એવાં તરખોળ હોય છે કે, એને શરીરનો સ્પર્શ થાય તો પણ સૂગ થડે. આવું થતું અટકાવવું હોય તો ગાઢલાં, ઓશીકાં અને ગોઢડાં ત્રણેયને સ્વચ્છ સફેદ ખોળ કરાવવી જોઈએ અને એ અવારનવાર ધોવડાવવી જોઈએ. ગાઢલાં તથા ઓશીકા માટે તો ખાત્ર ચાદરો પણ વપરાય, જે એક વાર વાપર્યા પછી ધોવા કાઢી નંખાય. શિયાળામાં ગોઢડા અગર કામળા સાથે સોડ લેવા માટે એક ચાદર પણ હોવી જોઈએ.

પાથરેલી પથારીમાં કદી પણ પગ મૂકીને તો ચલાય જ નહિ, અથવા બીજાની પથારીમાં કે ઓશીકા ઉપર પલાંડી વાળીને બેસાય નહિ. એ સંસ્કાર તો નાનામાં નાના બાળકને પણ પાડવા જેવો ગણાય. એ જ પ્રમાણે ઊંઘતા માણસની આંખોનાં જરાય અવાજ ન થાય એ બાબત બહુત રહેવાની પણ દરેકે દેવ પાડવા જેવી છે. છાત્રાલયોમાં સૂવાનો ઘંટ થયા પછી પૂર્ણ શાંતિ સચવાય એનો ખાસ પ્રબંધ હોવો જોઈએ. સૂતા પહેલાં ઇશ્વરસ્મરણ કરવું, જેથી શાંત પવિત્ર વાતાવરણ સાથે જ નિદ્રાવસ્થામાં પ્રવેશ થાય.

હાથપગ ધોવા

૧

આપણે ત્યાં એવો રિવાજ છે કે, શહાદતી આવીએ એટલે હાથપગ અને માથુ મોઢું ધોઈ નાખવા જમતા પહેલાં હાથપગ ધોઈને જ રનોડામા પેમલું આ બધા રિવાજો બહુ બુદ્ધિપૂર્વકના છે

ઉઘાડા પગે ચાલનારના પગ તો બગડે જ છે, પણ જોડા પહેરીને ચાલનારના પગ ઉપર પણ પરમેવો અને ઊડતો દડ ચોટે છે હાથપગ ધોવાથી અને કોગળા કરવાથી હાથપગ અને મોઢું તો સ્વચ્છ થાય છે, પણ હાથપગ અને મોઢું-માથુ ધોવાથી માણસનું મન પણ શાંત અને સ્વચ્છ થતું હોય છે

પણ હાથપગ ઉપર જેમતેમ પાણી ઢાળી લેવું એ કાંઈ હાથપગ ધોયા ન કહેવાય બરાબર ચોળીને હાથપગ ધોઈએ અને હાથ તેમ જ પગની આગળીઓ વચ્ચે જરાય મેલ ન રહેવા દઈએ તો એ ધોયા કહેવાય હાથપગ

ધોવાનું પાણી પણ સ્વચ્છ લેઈએ. ઉનાળામાં એ ઠંડું લેઈએ અને ગિયાળે-ચોમાસે ગરમ લેઈએ, તો માણસને ચારી રીતે હાથપગ ધોવાનું મન થાય.

હાથપગ ધોતી વખતે ચોકડીમાં કે આંગણમાં એકાદ પાટલો નાખી દેવો લેઈએ.

હાથપગ ધોયા પછી પગ લૂછવાનો એક કકડો રાખવો. લેઈએ અને હાથ તથા મોઢું લૂછવા માટે બીજો કકડો રાખવો. લેઈએ પગ લૂછવાનો કકડો, બધા માટે નામાન્ય હોય તો ચાલે, પણ હાથ અને મોઢું લૂછવા માટે દૈવ જલુ પોતાની સડે પોતાનો જ કકડો રાખે એ સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિએ બહુ હિતાવહ અને બહુ મરજ થઈ પડે છે.

મોઢું યોગ્ય એમો ગળુ અને નાક સાફ કરવાનું પણ આવી બીજા ખાતા પહેલા અને બાધા પછી સ્વચ્છ પાણી વતી બરાબર ડોગળા કરીને એકેકે દાત અને પેઠા ઉપર આગળી ફેરવી લઈએ તો જ મોઢું સ્વચ્છ થયું”
- કહેવાય.

ટુવાલ

૨

ગમે તે હોય હાજર થઈને ખપ લાગે એનું નામ હાજૂરિયો. ટુવાલ અગર કપડાના કકડાને આપણે એટલા માટે જ હાજૂરિયો કહીએ છીએ.

જેદૂત હજૂરિયો સાથે રાખે છે તે એ એને માથે બાંધવા ખપ લાગે છે, ઓઢવામાં ખપ લાગે છે, શાકભાજી કે ફળ-ફળાદિ બાંધવામાં ખપ લાગે છે, લાકડાં કે ઘાસની ગાંસડી બાંધવામાં ખપ લાગે છે, અને હાથ, મોઢું કે શરીર લૂછવામાં કે નાહતી વખતે કપડું બદલવામાં પણ ખપ લાગે છે.

નાહીને શરીર લૂછતા માટે ઘરની દરેક વ્યક્તિ માટે સ્વતંત્ર ટુવાલ જોઈએ.

પણ મુઘટતા અને સ્વચ્છતાની હિમાયતી ગૃહિણીને તો ઘરમાં બીજા અનેક હજૂરિયા લટકતા રાખવાની જરૂર પડે છે. એક, રસોડામાં લટકતો થાળીવાટકા લૂછવા માટેનો હજૂરિયો, બીજો, લોટાખ્યાલા લૂછવા માટેનો હજૂરિયો, ત્રીજો, કાચ પાસે લટકતો ઢાંતિયો લૂછવા માટેનો હજૂરિયો, ચોથો, ચોકડો પાસે લટકતો ધોયેલા હાથ લૂછવા માટેનો હજૂરિયો, પાંચમો, લાકડીની ઢાડીને બાંધેલો કળાટ, ખુરશી કે પાટલા આપટવા માટેનો હજૂરિયો.

દરેક વ્યક્તિ પોતાના અંગત ઉપયોગ માટે પોતાનો સ્વતંત્ર હજૂરિયો રાખે એ સારું છે. અંગ્રેજીમાં આવા હજૂરિયાને નેપકિન કહે છે.

આવા હજૂરિયા કઈ ઠેર ઠેર ગોઠવી રાખવાથી જ ખપમા આવે છે એવું નથી; પણ જેમની સ્વચ્છતાની ઈન્દ્રિય બચત થઈ બચ છે એમને કયા કેવે! હજૂરિયો ગોઠવવો અને એનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો એની આપોઆપ સૂઝ પડે છે.

થૂકવું

૩

માણસને જેમ હાજરે જવાની જરૂર પડે છે એમ ડેટલીક વખત થૂકવાની પણ જરૂર પડે છે પણ ડેટલીક વખત ખીંચી, તમાકુ કે પાનના વ્યસનીઓને થૂકવાની વિશેષ આદત પડી બાથ છે ખીંચાર માણસને પણ વારંવાર થૂકવાની જરૂર પડે છે પણ આજકાલ એવી આદત બેવા મળે છે કે, માણસ જ્યાં ઊભો હોય ત્યાં જ થૂકી દે છે ગાડીના ડખામા બેઠો હોય તો ડખાની બાજીમાંથી બહાર થૂકવાને બદલે ડખાની અંદર થૂકી દે છે, અને એમા એને જગત અડુગતુ લાગતુ નથી, કેમ કે એને એ જાતની ટેવ પડી ગઈ હોય છે

ખરું જોતા, થૂક કે ગળેફા કોઈની નજરે ન પડે, એના ઉપર કોઈનો પગ ન પડે કે એના ઉપર માખી ન બેસે એ રીતે એનો નિકાલ થવો જોઈએ પણ મગમૂન કે હાતણની બિલ ઉતારવામા પણ આપણે એ જાતની સાવધાની નથી રાખતા તો થૂકવામા તો શાના રાખીએ ?

થૂક વાટે ગદફી તો ફેલાતી જ હોય છે, પણ કેટલીક વખત રોગના જ તુઓ પણ ફેલાતા હોય છે મુદર ફૂંસબધી ઉપર કે પાથરણા ઉપર પણ થૂકી નાખનારા બેવા મળે છે એમા એમનો હેતુ કશુ બગાડવાનો કે ગદફી વધારવાનો નથી હોતો, પણ ટેવને કારણે એમનાથી એવું થઈ બાથ છે

આજકાલ સ્ટેશનો ઉપર થૂંકદાનીઓ ગોડવી હોય છે. એમ છતાં કેટલાક એનો ઉપયોગ ન કરતાં ગમે ત્યાં અને કેટલીક વખત તો થૂંકદાનીની ખાત્રીમાં જ થૂંકતા હોય છે. માણસ ઉપર દેવનું આવું સામ્રાજ્ય હોય છે.

વારંવાર થૂંકવું એ જ ખરાબ દેવ છે. છતાં થૂંકવાનું થાય ત્યાં એકાદ ખૂણે જઈને થૂંકવું ભેઈએ અને એના ઉપર પૂજા વાળી દેવી ભેઈએ. એ જ નિયમ નાકમાંથી લીંટ સાફ કરવાની કિયાને પણ લાગુ પડે છે, જેથી કેઈને પગ એના ઉપર પડે નહિ, કેઈને એવું ગંદું દ્રશ્ય જોવા મળે નહિ અને માખીઓ એના ઉપર જેસીને એમંથી ગંદકી કે ચેપ ખીજે ફેલાવે નહિ. આ નવી દેવ આપણા સમાજમાં ઊભી કરવાની ગહુ જરૂર છે.

થૂંક્યા કે નાક સાફ કર્યા પછી મોઢું કે નાક લૂછવા માટે દરેકે પોતાની પાસે હાથરૂમાલ તો રાખવો જ ભેઈએ. હાથરૂમાલ રાખવાની દેવ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે. પણ નાના બાળકને બાલવાડીમાં અગર તો પહેલા ધોરણમાં જતી વખતે આ દેવ પાડવા જેવી છે.

પરસેવો



ખીજા ખાતર સ્વેચ્છાએ પરસેવો રેડીને ખીજાને ઉપયોગી થઈ શકાતું હોય છે. લોહી જેમ શક્તિનું સૂચક છે એમ પરસેવો પણ શક્તિનો સૂચક છે. ખીજા રીતે

જોઈએ તો શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે જેમ મળભૂતના વિસર્જનની જરૂર પડે છે, એમ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે પરસેવાના વિસર્જનની પણ જરૂર હોય છે.

પરસેવો પણ સ્વેચ્છાએ શરીરશ્રમ કરીને ઉતારેલો હોય છે તો એ શરીર અને મન બંનેને આરોગ્યવાન અને સ્વસ્થ બનાવે છે. મનની મૂંઝવણથી કે લાચારીથી ઉતારેલો પરસેવો શરીર અને મન બંનેને બીમાર બનાવે છે.

કેટલાંક નાનાં બાળકોને નાકમાં લીંટ આવે છે. એમ છતાં લીંટને એ પાછું ખેંચ્યા કરે છે. લીંટ વારંવાર બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરે છે અને એ એને નાકમાં પાછું ખેંચી લેવા પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્નમાં કેટલીક વખત એ કંટાળી જાય છે. કોઈક વખત હાથની બાંધ કે ડગલાની ચાળ વતી એ નાક લૂછી પણ લે છે, તો કોઈક વખત જીભથી એ એને ચાટી પણ લે છે; પણ નાક નસીટીને લીંટને એકાદ ખૂણે બહાર કાઢી નાખવાનું એને સૂઝતું નથી.

કેટલીક વખત કામગીરો મોટી ઉંમરતા માણસોને શરીરે પરસેવો વળતો હોય છે ત્યારે પરસેવાથી એ અકળાય છે. કોઈક વખત કામ કરતાં કરતાં પરસેવાનું ટીપાં કાગળ ઉપર, રસોઈ ઉપર કે જે કાંઈ કામ ચાલતું હોય છે એમાં પડી જાય છે. કોઈક વખત આંગળી કપાળે ફેરવીને એ પરસેવાને નિતારી લે છે, પણ એક સ્વચ્છ કકડો લઈને વ્યવસ્થિત રીતે પરસેવો લૂછી લેવાનું એમને સૂઝતું નથી.

કેટલાકને એવો કકડો કે હાથડમાય માથે રાખવાની ટેવ નથી હોતી એવા લોકો ધોતિયાનો ઇંડો કે માલ્લાનો ઇંડો લઈને પરમેવો વૂછી લેતા હોય છે જરૂર પડ્યે ચરીર લૂછના માટે એક સ્વચ્છ કકડો માથે રાખવાની ટેવ પાડવા જેવી છે

જેમ પરમેવો ઉતાગનાર પોતાનું ગરીબવાન્ય મારું રાખી ગડે છે, જેમ પરમેવો ઉતાગીને નાટ્યો કમાનાર મમાજનું સ્વાન્ય મુધાગવામા મદદરૂપ થઈ ગડે છે પણ આવું પરમેવો ઉતાગે એવું કામ કરનારે કપડા ઓઠા અને ખૂણતા પહેરવા જોઈએ અને પરમેવાનું કામ કર્યા પછી સ્વચ્છ ઠંડા ખાણી વડે ચીજ જોળીને તાલી લેવું જોઈએ

નખ

૫

જેમ માતાના ગયા પછી એની કિંમત ધાળાને વધુ સમજાય છે, જેમ નખ વિનાની આગળીથી કામ કરી જોવાથી આપણને નખની ઉપયોગિતા ધરાવતું સમજાય છે નખ ન હોય તો આગળીઓ લૂલી લૂલી થઈ જાય

આદિયુગમા માણસ નખનો ઉપયોગ કોઈની સાથે લડવામા કે ચીજવસ્તુ તોડવા દોડવામા કરતો હશે, પણ જેમ જેમ એની બુદ્ધિ વિકસતી ગઈ જેમ એણે નખની અવેજી લઈ શકે, નખથી પણ વધુ સુદર રીતે કામ આપી ગડે એવા ઓળારો શોધવા માડ્યા, અને નખનો એવો ઉપયોગ છૂટવા લાગ્યો

હજુ કોઈકોઈ વખત માણસને નખવી પગમા વાગેલ કાસ કે કાટો કાઢતા બેઠાં જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને નખત પૂર્વધતિહાસનું સ્મરણ થઈ આવે છે. આદિયુગના નખ અને દાત તો લોહીથી ખરડાયેલા હતા. આજે અન્નાહારી થયા પછી તો આપણે રોટલા અને ભાતભાતના પકવાનો ખનાવતા થઈ ગયા છીએ એની સાથે દાતનખનો પેલો જૂનો પુરાણો ઉપયોગ છુટતો જાય છે. દાતનખના વિકાસનો અને અહિંમાના વિકાસનો ઇતિહાસ સાથે સાથે જોડાયેલો છે.

આજે પણ નખનો ઉપયોગ આપણે જેવો તેવો નથી કરતા. જેટલા પુસ્તકો આજે લખાય છે કે ટાઈપ થાય છે, એ બધા આ નખના ટેકાથી થતા હોય છે.

આપણે ચિનઠગા, ભરતચૂથણની કળા કે એવી જ બીજી જે જે જીણી જીણી નકશી કે કળાકારીગરી કરતા હોઈએ છીએ, એ બધામા આપણી ચાલાક આગળીએને એની પીઠમા બેઠેલા પેલા નખોનો જ આવાર હોય છે.

આજેય મોંચના નાકામા દોરો પડેલો હોય છે કે એમાથી દોરો બહાર ખેંચવાનો હોય છે ત્યારે પણ નખ એનો ભાગ લેજે છે.

પણ કેટલાક છોકરાઓ નખને દાતથી કરડતા હોય છે એ ગદી અને બીમારી લાવે તેવી દેવ છે. કેટલાક ઘાળકો નખ વધારીને એમા કાળો મેલ, પરસેવો અને ગદ્ગદી ભરી રાખે છે જમતી વખતે એ મોઢામા જ જાય.

છે. તેથી શિક્ષકો બાળકને દર અડવાડિયે ઘેરથી વધી ગયેલા નખ કપાળી લાવવાની સૂચના આપે છે. નાની કાતર અગર નખકાતરણી (નેઈલ કટર) આવા વધેલા નખને કાપવા માટે વધુ અનુકૂળ પડે છે.

હવે તો કેટલાક એમની આંગળીઓના નખ એવા લાંબા વધારવા અને રંગવા માંડ્યા છે કે, એ આંગળીઓનું રોજરોજનું સામાન્ય કામ પણ ચૂંટવાવા લાગ્યું છે. કેટલાક કલાકારો વધારેલા એકાદ અંગૂઠાના નખ વડેકાગળ ઉપર સુંદર ચિત્રો ઉપસાવીને એમની કળા બતાવતા હોય છે એ સારું છે, પણ મોટે ભાગે તો નખ વધારવામાં અને રંગવામાં દેખાદેખીના જ ચેતચાળા ચાલતા હોય છે. માણસ જે લગવાને આપી છે એ વિવેકબુદ્ધિનો ઉપયોગ કરે તો એને મળેલા નખનો એ ઘણો સદુપયોગ કરી શકે એમ છે.

કાન



નાક, કાન અને ગળું એ ત્રણ આપણા શરીરના બહુ નાજુક અવયવો છે, અને એ ત્રણે એકબીજા સાથે સ્નાતતંતુથી સંકળાયેલા છે. આથી એકની બીમારી બીજાને અસર પહોંચાડે છે. ઠંડીની અસર એ ત્રણે ઉપર થતી હોય છે. એટલે, ઠંડીની અસરમાંથી એમને બચાવવાં એ

કાનનો પડદો બહુ નાજુક હોય છે. એના ઉપર જરા સોજો આવે કે એને થોડો મેલ ચોટે, તો કાને સાંભળવાનું ઓછું થાય છે. જો પડદામાં કાણું પડ્યું તો તો સાંભળવાનું ગયું એમ સમજી લો.

આ પડદાને સાચવવો હોય તો કાનમાં બહુ આંગળીઓ ન નાખવી તથા કાન ખોતરવા માટે કાનખોતરાણી, હોલ્ડર, પેન્સિલ, પેન કે સળી જેવી કોઈ ચીજનો ઉપયોગ ન કરવો. એથી કોઈક વખત પડદાને ઈન્જ થવાથી કાયમનું નુકસાન થઈ જોડે છે. કેટલાક મેલ કાઢનારા મેલ કાઢવા આવતા હોય છે. એમનાથી પણ બચવા જેવું હોય છે. કાનમાં ચળ આવતી હોય કે મેલ છે એવું લાગે, તો કાનમાં નવશેકા તેલનાં બેત્રણ ટીપાં પાડવાં તથા પૂમડું મૂકી રાખવું. મેલ હશે તો એનાથી ઢીલો પડી જશે. પછી સળી ઉપર ૩ લગાડીને કાન સાફ કરી લેશો. જો કાનમાં કાંઈ ફુખાવા જેવું લાગે તો તુરત વૈદ્ય કે દાક્તરની સલાહ લેવી.

નાહતી વખતે કાન અંદર-બહારથી સ્વચ્છ રાખી એ જેવું, પણ કાનમાં પાણી કે સાબુનું ફીણ ન ભરાઈ નાથ એટલા સાવધ રહેવું.

પવનના સુસવાટા આવતા હોય તો કાનમાં રૂનાં પૂમડાં ભરાવી દેવાં અગર કાને, ગળે તથા માથે લૂગડાનો કકડો વીંટી દેવો એ અહીંસલામત માર્ગ છે. પણ બધા રોગોનો સામનો કરવાનો ઉત્તમ માર્ગ તો છે જીવન-શક્તિ વધારવાનો જ.

આંખ

૭

આખો એ તો શરીરનાં બે રત્નો છે. આખ ન હોય તો બધે જ અધારું. આખ ન હોય તો માણુસ કેટલે પરાધીન બની જાય છે ! આવી ઉપયોગી આખ પાછી બહુ નાહુક છે. પણ ભગવાન એવો દયાળુ છે કે એણે એને હાડકાની ભેંટી બજોલમા ગોડવી આપી છે અને એના રક્ષણ માટે ભ્રમર, ચોપચા તથા પાપણના ચોકિયાતો બેસાડી દીધા છે

આખ ઝીણામા ઝીણી ચીજો બેઈ શકે છે અને દૂરદૂરની ચીજો પણ બેઈ શકે છે એણે બેચેલા દરેક મગજમા કાયમ માટે ચિતરાર્થ જાય છે કુદરતની એ બધી કગમતનો વિચાર કરવા બેઠીએ છીએ ત્યારે તો અવાક વર્ષ જવાય છે !

કુદરતે આપેલી એ બક્ષિમને જતન કરીને સાચવવી એ આપણી પ્રથમ ફરજ છે આખમા જરા મગખી તડવીદ જણાય તો તરત એની કુદરતી માગવા કગવી સ્વચ્છ પાણીથી આખોને ધોવી, ગરમ પાણીનો શેક કરવો, અગત તો સ્વચ્છ કાળી માટીનો પાટો બાંધવો

પણ ન મમજાય એવું આખનું કોઈ પણ દર્દ જણાય તો તુરત દાકતરની સલાહ લઈ એ કહે તે ઉપાય ચોજવા દાકતરે ચરમા લેવાની સલાહ આપી હોય તો એમા દીલ ઝરવી નહિ ગમે તેવા કે ગમે તેના ચરમા

આંખે ચડાવવાં નહિ. લાંબી નજરનાં અને દૂંધી નજરનાં જુદા જુદા નંબરનાં ચક્ષુમાં હોય છે. જે નંબર આપણી આંખને લાગુ પડતો હોય એ નંબરનાં ચક્ષુમાં જ વાપરવાં જોઈએ.

રોજ ઠંડા અને સ્વચ્છ પાણીથી આંખને સાવધાનીથી ધોતા રહેવાથી લાલ થાય છે. આંખને એની સ્વાભાવિક ગતિથી પલકારા મારવા દેવાથી પણ લાલ થાય છે. આંખની કસરત કરતા રહેવાથી પણ લાલ થાય છે. પચે તેટલાં ઘી, દૂધ તથા લીલોતરી શાક વગેરે લેવાં એ પણ આંખ માટે બહુ લાભદાયી છે. લીંબુનું પ્રમાણસરનું સેવન પણ આંખ, દાંત તથા ચામડી માટે હિતકર ગણાય છે.

અતિ પ્રકાશિત તેજ સામે ટીક્રીટીક્રીને જોવાથી આંખ બગડે છે. અંધારામાં આંખ જોંચીજોંચીને વાંચવાથી આંખ બગડે છે. વધુ વખત ધૂણીમાં રહેવાથી આંખ બગડે છે. વા-વંટોળિયાનું કસ્તર આંખમાં પડવાથી આંખ બગડે છે. વધુ દૂરથી વાંચવાથી આંખ બગડે છે. બહુ નજીકથી વાંચવાથી આંખ બગડે છે. વધુ ઉભાગરા કરવાથી આંખ બગડે છે. શરીરને પુષ્ટિકારક અને જરૂરી ખોરાક ન મળે તોપણ આંખ બગડે છે. આંખના ચેપી રોગવાળાને ચેપ આપણી આંખમાં ન જાય એ બાબતમાં પણ સાવધ રહેવું જરૂરી છે.

આંખ એ તો જ્ઞાનપ્રવેશનું મહત્ત્વનું દ્વાર છે. આપણી જરાય બેદરકારીથી આંખ બગડે નહિ એ માટે પૂરા સજાગ રહેવું જોઈએ. કેટલીક વખત નાનાં

ખાળકો આંખમાં ગમે તે વગાડીને આંખને ખોઈ બેસે છે અને ઈશ્વરે આપેલી કીમતી ભેટ ગુમાવે છે. આ અંગે માળાપે પણ સાવધ રહેવું જોઈએ અને ખાળકોને પણ સાવધ બનાવવાં જોઈએ.

ગળું



ગળું અને નાક બહુ નજીકના મિત્રો છે. શરીરના પોપણ માટેની દરેક ચીજ ગળા અને નાક મારફત શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. એ બેને વાધો પડે તો આખા શરીરને આંચ વેઠવી પડે છે. એટલે, ક્ષણેક્ષણ બેનો ઉપયોગ કરવો પડે છે એવા બન્ને અવયવોની પૂરી જાળવણી કરવી એ જરૂરી છે.

અન્ન, પાણી અને શ્વાસ એ ત્રણેયું ગળું પ્રવેશદ્વાર છે. એમાં શું અને કેટલું પ્રવેશ થવા દેવું, તથા શું અને કેટલું પ્રવેશ ન થવા દેવું, એ માટે આળ, નાક અને જીભ એ ત્રણે એના ચોકીદારો છે. કોઈક વાર મન એ ચોકીદારની ઉપરવટ આવે જાય છે. આવે વખતે ગળામાં સોજે આવી જાય છે અગર બીજી કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થાય છે અને ગળાની બધી અવરજવર મુશ્કેલ બની જાય છે.

હવાને ગાળીને અંદર દાખલ કરવા માટે નાકમાં વાળની એક ગળણી ગોઠવી દીધી છે. બહુ ઠંડી હવા અગર ધિનજરૂરી તત્વો નાક વાટે દાખલ થઈ જાય છે તો ગળું તરફ જ એનો જવાબ આપે છે.

આ બધા અવયવો પાસેથી ઝરાઝર કામ લેવું હોય તો શરીરને પથ્ય હોય એવો ખોરાક જ આપવો. ખોરું તેલ કે વધુપડતી તીખાશ ગળામાં જાય છે તો તરત ગળાની નળી પકડાઈ જાય છે અને મીઠું સંગીત સંભળાવનારનું ગળું ભેંસાસૂર બની જાય છે. કળાજિયાત રહેતી હોય છે તોપણ આ ત્રણે નાનુક અવયવો ઉપર એની અસર પડેલેલી હોય છે.

મીઠાવાળા ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી તથા ગળું અને ઠાન ગરમ કપડામાં લપેટી લેવાથી શરદીના હુલ્લા વખતે ત્રણેયને સારી રાહત મળે છે.

વાળ



કુદરતે મનુષ્યને વાળ આપ્યા છે એની પાછળ એનો ચોક્કસ હેતુ છે વાળ શરીરસંરક્ષણ અને શોભા માટે છે.

માણસની ખોપરીમા મુલાયમ મગજ પડ્યું છે, અને એ મગજ માથે બેઠાયેલી કરોડરજ્જુ જેવી જ્ઞાનતંતુ-એને ચાલના આપનારી એવી જ મુલાયમ પૂંછડી કરોડના મણકાઓ વચ્ચે લટકતી હોય છે. આ બન્ને ઉપયોગી અવયવોના સંરક્ષણ માટે જ ઈશ્વરે મનુષ્યના માથા ઉપર વાળ આપ્યા છે.

તાપ કે ઠાઠામ એ મુલાયમ અને ક્રીમતી અવયવોનું રક્ષણ થાય એ રીતે માથા ઉપર વાળ ઊગતા હોય છે, અને કરોડરજ્જુ ઉપર એ લટકતા હોય છે.

કામકાજની સગવડ ખાતર માણસ એ વાળને વળતો-
વળત જતારૂં પે બાંધવા લાગ્યો. એ વાળમાં પરમેવાને લીધે
ડવાત ન પડે એ માટે એ એને ઘોવા લાગ્યો, એમાં
તેલ પણ નાખવા લાગ્યો. તેલથી માથા ઉપરની ચામડીને
તથા અંદરના અવયવોને પોપણ તથા રક્ષણ મળવા લાગ્યું.

ધીમે ધીમે વાળમાં તેલ નાખવું, વાળ ઝોળવા અને
રાજ કપાવવા એની એક ક્રેશન બની ગઈ. ક્રેશન કેટલીક
વખતે એમાં રૂપ પકડતી હોય છે કે, એનો મૂળ આશય જ
એમાંથી માર્યો જાય છે. માથાના પાછળના નાના મગજવાળા
ભાગને તેમ જ લમણાંને સંરક્ષણની વધારે જરૂર છે; જ્યારે
આપણી આજકાલની ક્રેશને પાછળના વાળને તેમ જ મગજના
તથા લમણા ઉપરના વાળને જ ઉડાવી દીધા !

હવે તો વાળને સંરક્ષણનું સાધન ન માનતાં કેવળ
દેખાવ, શોભા અને બીજાનું ધ્યાન ખેંચવાનું જ સાધન
બનાવી મૂકવામાં આવ્યું છે.

કેટલાક લોકો વાળ રાખે છે પણ વ્યવસ્થિત ઝોળતા
નથી કે એની સફાઈ સાચવતા નથી. એકંદરે જોતાં લાંબા
વાળ રાખવા એ આરોગ્યપ્રદ છે, પણ એ સાફ અને
વ્યવસ્થિત ઝોળેલા રાખીએ તો જ.

લાંબા વાળ રાખનારે ચિકાખાઈ અગર કાળી માટીથી
અઠવાડિયે અઠવાડિયે વાળને ઘોવા જોઈએ. 'જો એમાં
ચીકણ રહી જાય તો અરીઠા અગર સાબુથી પણ એ
ઘોઈ ન જાય. વાળ સુકાયા પછી તેલ નાખીને એને ઝોળી

નાખવા જોઈએ. પહેલાંના વખતમાં વાળ ખડું જોંચીને ખાંધવાનો રિવાજ હતો, એ સારો નહોતો. એથી વાળ જોંચાઈ આવે છે, ટાલ પણ પડી જાય છે. હમણાં હમણાં વાળ ફીલા ખાંધવાનો સુધારો ચાલુ થયો છે, એ આવકાર-લાયક સુધારો છે.

વાળ નિયમિત સાફ ન થાય કે ઝોળાય નહિ તો એમાં જૂ પડી જાય છે. એ વીણી કાઢવી જોઈએ. જો જૂ ખડું પ્રમાણમાં પડી ગઈ હોય તો ઘાસલેટ ચોળીને માથું ઘોઈ નાખવું. એથી જૂ મરી જાય છે; પણ ફીખ તો વીણી કાઢવી જ રહી. કૂવડ માતાનાં નાનાં બાળકો આવી જૂનાં લોગ બને છે.

વાળ એ પણ આપણા શરીરસંરક્ષણનું એક અંગ છે. એના તરફ પણ બેદરકાર ગન્યે ન ચાલે.

દાંતિયા અને કાચ

૧૦

એક જમાનો એવો હતો કે દાંતિયા અને કાચનો ઉપયોગ કેવળ સ્ત્રીઓ જ કરતી. હવે તો પુરુષો પણ એનો ઠીક ઠીક ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે.

વાળ રાખનાર દરેકે વાળને સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત રાખવા જોઈએ. જેમ વાળને સ્વચ્છ રાખવા માટે સ્વચ્છ પાણી, અરીઠા કે એવાં સાધનોથી એને અવારનવાર ધોવા જોઈએ, એમ એમાં પડી ગયેલી ગૂંચ કે કચરો કાઢવા માટે તેલ નાખીને એને ઝોળવા પણ જોઈએ.

... પણ આપણે કેટલીય જગાએ જોઈએ છીએ કે, ગુંદર જેવા ચીકણા મેલ અને વાજથી દાંતિયાના દાંતા અડધા જામ થઈ ગયા હોય છે. એમાં વાળ પેસે એટલી પણ જગા નથી રહી હોતી. એની ચીકણ અને ગંદકી જોઈને એ દાંતિયો માથામાં ઘાલવાનું તો મન નથી થતું પણ એને સ્પર્શ કરવાનું પણ ગમતું નથી.

ખરું જોતાં, દાંતિયો વાપરનાર દરેકે એ વાપરતા પહેલાં એને સ્વચ્છ કપડાથી લૂછીને સાફ કરી લેવો જોઈએ અને વાપર્યા પછી પણ સાફ કરીને મૂકવો જોઈએ.

અવારનવાર એને સોડાવાળા ગરમ પાણીથી સાફ કરવો જોઈએ. દાંતિયો તથા કાચ રાખવાની જગાએ એક સ્વચ્છ કકડો લટકાવેલો રાખવો જોઈએ.

કાચ સામે આવીને બેઠેનો તેમના કપાળમાં કંકુના ચાંદલા કરતી હોય છે અગર આંખોમાં મેંશ આંજતી હોય છે, ચાંદલા કર્યા પછી કે મેંશ આંજ્યા પછી બગડેલી આંગળીઓ લૂછીલૂછીને એમણે કાચની ફેમ તથા આંગુ-બાંગુની દીવાલને કેટકેટલાય લાલ-કાળા ડાઘાથી રંગી મૂકી હોય છે. પેલો લટકાવેલો કકડો આ આંગળીઓ લૂછવામાં ખપ લાગે છે.

હજમત

૦

૧૧

દાઢીના વાળ વધારવા અને એને સ્વચ્છ તથા વ્યવસ્થિત રાખવા એ સહેલું નથી. એટલે દાઢીના વાળને

સાચવવાની તરખટમાંથી બચવા માણસે દાઢી પણ મૂંડાવવા માંડી.

દાઢી કે મૂછ મૂંડાવવી એ કુદરતની વિરુદ્ધનું કામ છે એનો અનુભવ તો પહેલી વખત દાઢી કે મૂછ મૂંડાવનાર દરેકને થયો જ હોય છે, ધીમે ધીમે માણસ એ મૂંડામણથી પણ ટેવાઈ જાય છે અને એની ચામડી રીઢી થઈ જાય છે એટલે એાછી તકલીફ પડે છે.

કવિવર રવીન્દ્રનાથ ઠાકુર દાઢી રાખતા હતા. કાકા-સાહેબ કાલેલકર પણ દાઢી રાખે છે. પણ એવા દાઢી વ્યવસ્થિત રાખનારા એ દાઢી સાચવવા માટે પણ ઠીક ઠીક શ્રમ ઉઠાવતા હોય છે. દાઢીની સફાઈ ધરાબર ન રખાય તો વાળ નીચે ચામડીનાં અનેક દર્દો થાય છે. એના કરતાં તો મૂંડાવીને સાફ કરેલી દાઢી સારી.

પણ કેટલાય તો દાઢી મૂંડે કે મૂંડાવે છે તે પણ બહુ બેદરકારીભરી રીતે. કોઈના ગાલે કે હોઠે લોહીનો છરકો પડ્યો હોય છે. કોઈની દાઢી મૂંડ્યા પછી પણ વાળના મોટા મોટા ખૂંપરા ફૂટેલા દેખાય છે. કોઈની દાઢી મૂંડ્યા પછી ચેપીલા અસાથી આખી દાઢી ઉપર ફેલાવા લાગેલા થઈ જાય છે. એને અસ્થો બિઠચોકહેવાય છે, અને એ મટાડવા માટે ઇન્જેક્શનો ખાવાં પડે છે.

દાઢી મૂંડવી હોય તો એ પણ વ્યવસ્થિત રીતે મૂંડવી જોઈએ. એનાં સાધનો સ્વચ્છ અને સારાં રાખવાં જોઈએ. મૂંડતા પહેલાં પાણી અને સાબુથી પલાળીને

વાળ ખરાખર મુલાયમ ગંનાવી દેવા જોઈએ, અને જરા પણ તકલીફ વિના વાળખરાખર સાફ થઈ જાય એ રીતે મૂંડત કરવું જોઈએ. અને ત્યાં મુધી પોતાનો જ અઓ પોતે વાપરવો.

કેટલાક લોક કરીને અઠવાડિયા મુધી દાઢી વધારે છે અને ખેડ પણ જૂની, ઘસ્યા વિનાની વાપર્યા કરે છે. એથી દાઢી મૂંડતાં મૂંડનાર અને અઓ ખન્નેને તકલીફ પડે છે.

દાઢી કરવામાં જાંટવૈદું કરવા જેવું નથી. જેમ નાહવા-ધોવાનું નિયમિત અને વ્યવસ્થિત કરીએ તો સ્વચ્છ રહેવાય એમ દાઢી પણ નિયમિત અને વ્યવસ્થિત કરીએ તો જ સ્વચ્છ-સુધડ રહેવાય.

પગના વૈઠ

૧૨

શિયાળામાં કેટલાક લોકોનાં પગનાં તળિયાંમાં જાંડા વૈઠ પડે છે. એને લીધે એમને ચાલતી વખતે બહુ ત્રાસ થાય છે. કોઈ કોઈ વાર તો એ વૈઠમાંથી લોહી પણ નીકળતું હોય છે. તબીબશાસ્ત્રીને લીધે સામાન્ય રીતે હાથપગના વૈઠ કાઢતા હોય છે; ઠંડી, પવન તથા પાણી વૈઠ કાઢવામાં સહાયરૂપ થતાં હોય છે. જે પગમાં ધૂળ કે મેલ ચોટ્યો હોય છે, ત્યાં એ વિશેષ કાઢે છે. આના ઉપાય તરીકે, પગ ધોઈને કોકમનું તેલ શરમ કરીને કાઢમાં પૂરવું એ એની સર્વસામાન્ય દવા ગણાય છે. કોઈ વડનીડાળનું

હૃદય ફાટોમાં લરીને ફાટેલા પગને સીલ કરી દે છે. એથી તાત્કાલિક રાહત મળે છે. કેમ કે બહારની ડંડી હવાનો જખમ સાથેનો સ્પર્શ એ રોકી લે છે.

પણ ફાટેલા પગને સારા બનાવવાનો ઉત્તમ ઉપાય તો છે ગરમ પાણીમાં રાત્રે અડધો કલાક મુઘી પગને બેઝી રાખીને ચોક આપવાનો અને ત્યાર બાદ તેલ, દિવેલ કે વેસેલિન ચોપડીને પગે પાટા બાંધીને સૂઈ રહેવાનો. આમ કરવાથી સવારમાં પગે બહુ આરામ થઈ જાય છે. બે દિવસ આવી સારવાર લેવાથી તો પગને ઘણો ફાયદો થઈ જાય છે. તેલ, દિવેલ કે વેસેલિનવાળા પગને ઢંડો સ્પર્શ ન થાય એની ખાસ કાળજી લેવી જરૂરી હોય છે. પગમાં વંઠ ફાટતા હોય એવા લોકો રાત્રે મોઝા પહેરીને સૂવાનો રિવાજ રાખે અને ચંપલને બદલે એડીને તથા આંગળાને ઢાંકી રાખે એવા પગરખા પહેરે તોપણ એને સારી રાહત મળે છે.

કણી

૧૩

આપણા શરીરનો એક ગુણ એવો છે કે, એની આમડીમાં કે માંસમાં કોઈ પણ બહારની ચીજ પેસી ગઈ હોય છે તો શરીર એની સામે બળવો પોકારીને પણ એને બહાર કાઢી નાખે છે.

આપણને તાવ આવતો હોય છે. તે શરીરમાં પેચી

ગયેલા આવા ડોઈ વિધર્મી તરન મામેના બળવાનો જ પ્રત્યાઘાત હોય છે

પગમા ઢાટો વાગ્યો છે એને જો આપણે વેળાસર ઢાઢી ન નાખીએ, તો કાટાની આગુળાજી એની સામે જૂઝળા જૂઝળતા કેટલાય રક્તાપુઓ મરી જાય છે એમાથી એ બધાને પરુ અને માક ચાય છે છેવટે, પરુરૂપે પેલા રક્તાપુઓના મડદા તથા કાટો રાગીરમાથી બહાર નીકળે છે ત્યારે જ રાગીરને ચેન પડે છે

ડોઈઠ વખત આવા બહારના પદાર્થની આગુળાજી લડના લડતા પેલા રક્તાપુઓ મરી જાય છે પણ ડોઈ કારણમજ એને પગમાથી બહાર નીકળવાની તક નથી મળતી, ત્યારે કાગને ફરતી પગમા એક ગડી અગર કણી પડી જાય છે અને જ્યારે જ્યારે પગના એ ભાગ ઉપર ફળાવ આવે છે અગર કાઠગી આવી જાય છે, ત્યારે અમદ્ધ વેદના થાય છે

આવી કણી અગર કપાચીને ખોતરીને કાઢી નાખવામા આવે અગર ઓગાળી નાખવામા આવે, તો જ એ ડયમનુ શત્રુ ટળે છે ડેટલાક લોકો આ કણી ઉપર માચી ગેનો નીડ મૂકીને પણ એને ઓગાળે છે ડેટલીક વખત તો એ કણીને કાઢ્યા પછી ફરી ફરી પણ એ થતી હોય છે અને દુખ દીધા જરતી હોય છે એટલે, કાગે વેળાસર કાઢી નાખવામા કદી આજસ ન કરવી

ચરમાં

૧૪

માણસ જેવાં રંગનાં ચરમાં ચઢાવે તેવા રંગની ચીજો એને દેખાય. એનો અર્થ એ થયો કે માણસે જેણે હોય એવું જોવું. કેઈ પણ પ્રકારના ચરમા વિના કુદરતી આખે જોવું. પણ આજકાલ તો ખુટું ચરમા પહેરે છે, જુવાન ચરમા પહેરે છે અને નાનાં છતાં વર્ષના બાળકો પણ ચરમા પહેરવા લાગ્યા છે જેમ દિવસો જતા જાય છે એમ ચરમા વાપરનાર વધતા જાય છે.

દિવસો જતા જાય છે એમ માણસ દાત બગાડતો જાય છે, એજ પ્રમાણે દિવસો જતા જાય છે એમ, માણસ આખ બગાડતો જાય છે અવશ્ય ખોરાક, આખનો વધુ પડતો અને અયોગ્ય રીતને ઉપયોગ, આજ નાખે એવા ટચૂળ લાઈટો તેમ જ મોટરોની બત્તીઓનો પ્રદાશ અને લલકાદાર દેખાવાનો શોખ આ બધા છે ચરમા આવવાના કારણો. હમણા તો ઉનાળામાં ગોગલ્સ ઉપર તડાટો પડે છે.

હલકા કાચ વાપરવાથી કે અયોગ્ય નંબરના કાચ વાપરવાથી પણ આખ બગડે છે વધુ તાપ કે પ્રકાશ ઝીલવાથી પણ આખ બગડે છે અને અધારામ આંખો ખેંચાય એ રીતે વાયવાથી પણ આખ બગડે છે.

ગમે તેવી દવા નાખવાથી કે મુરમાઓ આજવાથી પણ આખ બગડે છે. આખના ઇલાજ અંગે બેદરકાર

રહેવાથી પણ આંખ બગડે છે. બીજા કોઈની આંખ આવી હોય અને એણે ચડાવેલાં ચશ્માં આપણે ચડાવીએ તો એના પાણીના સ્પર્શથી પણ આપણી આંખ આવે છે.

ચશ્માંના કાચ કે એની ફ્રેમ રોજ સ્વચ્છ ન રાખીએ તોપણ આંખ બગડે છે.

લોભિયા હોય ત્યાં ધુતારા ભૂખે નથી 'મરતા. કેટલાક લોકો ઘોડા પૈસામાં ચશ્માં વેચવાવાળા પાસેથી ગમે તે નંબરનાં ચશ્માં ખરીદીને આંખ વધુ બગાડતા હોય છે. પીળું દેખાય છે એટલું સોનું નથી હોતું તેમ ચશ્માં દેખાય છે એ બધાં આપણી આંખને માફક આવે એવાં જ હોય છે એવું પણ નથી હોતું.

આંખને યોગ્ય માવજત, યોગ્ય કસરત, યોગ્ય વપરાશ અને યોગ્ય પોષક તત્વો મળી રહે છે તો આંખ સારી રહે છે. ચશ્માંની જ જરૂર નથી પડતી. જો ચશ્માંની જરૂર પડી હોય તો પછી જરાય લાંબાવ્યા સિવાય વેળાસર નંબર કઢાવીને ચશ્માં મેળવી લેવાં એ જ ડહાપણનો માર્ગ કહેવાય.

કબજિયાત ઘણા રોગોની માતા છે. આંખ ઉપર પણ એ અસર કરે છે. ત્રિકુળાનું પલાળેલું પાણી પીવાથી કે એના સ્વચ્છ ઠંડા પાણીથી આંખો ધોવાથી પણ ફાયદો રહે છે.

ધરેણી

૧૫

માણસને રૂપવાન બનવાનો શોખ હોય છે: સ્વચ્છ, ઘાટીલા અને ભરાવદાર શરીરમાં એક પ્રકારનું રૂપ હોય છે. તેજસ્વી આંખ અને અંગોની અપળતામાં પણ એક પ્રકારનું રૂપ હોય છે. બાકી તો રૂપ વિષે ભાતભાતના ખ્યાલ હોય છે. કેઈ જગાએ બડા હોઠ રૂપાળા મનાતા હોય છે તો કેઈ ઠેકાણે પાતળા ખીડેલા હોઠ રૂપાળા મનાતા હોય છે. કેઈ ઠેકાણે લાંબા, પાતળા ને કાળા વાળ રૂપાળા ગણાતા હોય છે તો કેઈ ઠેકાણે બડા અને ગૂંચળિયા વાળ રૂપાળા ગણાતા હોય છે.

પણ લગભગ બધે સ્થળે રૂપ વધારવા માટે ધરેણી પહેરવાનો રિવાજ પ્રચલિત હોય છે. કેઈ સ્થળે ધરેણી પથ્થરનાં પહેરાય છે તો કેઈ સ્થળે ધાતુનાં પહેરાય છે. ક્યાંક ક્યાંક ચાંદીસોનાનાં અને હીરામોતીનાં ધરેણી પણ પહેરાતાં હોય છે.

પણ ખરું રૂપ તો માણસના સદ્ગુણ અને સૌજન્યમાં પડેલું હોય છે. શીલ અને સદાચાર એ જ મનુષ્યની સારપનાં પાયાનાં તત્ત્વો છે.

નાક, કાન કે ગળામાં દાગીના પહેરાય છે તેમ હાથ, પગ કે આંગળીઓમાંય દાગીના પહેરાય છે. પણ આવા દાગીના કેટલીક વખત શરીરમાં મેલ વધારે છે. એનાથી

શરીરની સ્વતંત્રતા જોવાય છે, ચોરી તથા લૂટનો
 મનમાં ભય પેદા કરે છે કેટલીક વખત બાળકના નાક-
 કાનની વાળી ગોઢી કે ચાદરમાં લગવાથી બાળકના
 નાકકાનમાંથી લોહી નીકળે છે અને કેટલીક વખત આવા
 દાગીના બાળક તેમ જ મોટેગના મોત નીપજાવે છે
 આવા બાદ્ય દેખાવથી પ્રભુ મૌને જાયવે।

પેન્મિલ છોલવી

૧૬

માણુન ઘણી વખત પોતાના કામમાં એટલો બધો
 મશગૂલ થઈ જતો હોય છે કે, એ જે કામ કરતો હોય
 છે એથી બીજી કાંઈ નુકમાન થતું હોય છે એનું એને વ્યાન
 પણ નથી રહેતું પેન્મિલની અણી કાઢતી વખતે પેન્મિલના
 છોડા ભલે બહુ ઝીણા હોય, છતાં પેન્મિલ લયા ઝોરીએ
 ત્યાં જાય તો પડે જ છે એટલે પેન્મિલના છોડા હાથ
 કમાલમાં ઝિલાય એ રીતે પેન્મિલ છોલીને ઠોડ ને ઝગ
 પેટીમાં જ પધગાવવા એ ડહાપણુલયું છે કેટલાકને
 પેન્મિલ છોલતા જ આવડતું નથી આથી મોટા મોટા છોડા
 ઉપાડી પાડે છે અને વારવાર અણી તોડ્યા કરે છે
 પેન્મિલની અણી કાઢવી એને મુતંગી ઉદ્યોગનો પહેલો પાઠ
 સમજવા જેવો છે

આવી જ ભૂલ હાથમગની આગળીઓના નખ કાપીને
 ગમે ત્યાં ફેંકી દેવાની થતી હોય છે ત્યાં પણ એવી જ

સાવચેતી લેવા જેવી છે હજમતના વાળ સામાન્ય રીતે વાળદ લઈ લેતો હોય છે પણ એ એને ગમે ત્યાં રસ્તામાં ફેંકી દેતો હોય છે એને ખદ્દલે એણે એ કચગપેટીમાં ફેંકવા જોઈએ

સ્વેટ, પેન કે પેન્સિલની અણી કાઢવા માટે ઘણી વખત વિદ્યાર્થીઓ સ્વેટપેન કે પેન્સિલ દીવાલ કે લોય તળિયે ઘસે છે એ પણ સારું નથી આવું અણી કાઢવાનું કામ પણ કશું ખગડે નહિ એવે સ્થળે, પથ્થર કે ઇંટના કંકડા સાથે ઘસીને કરવું જોઈએ

ક્યારેક લખતી વખતે પેનમાંથી શાહી બરાબર વહેતી નથી ત્યારે કેટલાક એને છ ટકારે છે પણ આનુષંગિકમાં દીવાલ, લોયતળિયું કે શેતરજી ખગડે છે, એ એના ધ્યાન ખહાર જતું હોય છે પેનને છ ટકારવી હોય તો પણ એ કશું ખગડે નહિ એવા સ્થળે છ ટકારવી જોઈએ

પેનમાં શાહી ભરતી વખતે વધારે પડતી શાહી ભરાઈ ને એ બિભરાય નહિ એની સાવચેતી રાખવી જોઈએ શાહી ભર્યા પછી કપડા કે હાથ ખગડે નહિ એની પણ કાળજી રાખવી જોઈએ

લખતી વખતે આગળી કે અગૂઠા પેન 'લોક' થનાથી -ગળવાથી-ખગડે નહિ, એ પણ જોવું જોઈએ અગૂઠા કે આગળી ખગડ્યા હોય તો કેટલાક એ પહેરવાના લૂગડા કે માથાના વાળ માથે લૂછતા હોય છે એને ખદ્દલે પાણી ને સાબુ વડે ધોવાથી કે પથ્થર અને મતોતા સાથે ઘસીને

ધોવાથી હાથ વધારે ચોખ્ખો થાય છે. એથી ખીનું કશું બગડતું પણ નથી.

આ બધી બાબતો છે તો ઝીણી પણ આવી વિચાર કરવાની ટેવ આપણા વ્યક્તિગત જીવનમાં અને સમાજ-જીવનમાં એક નવો જ ઉભાસ લાવે છે.

ટિકિટ ચોડવી

૧૭

નાના બાળકમાં લગવાને એક એવી પ્રેરણા મૂકી હોય છે કે, કોઈ પણ ચીજ હાથમાં આવે એટલે એ તરત એને મોઢામાં નાખીને એની પરીક્ષા કરે છે. પછી એ ખાવાની ચીજ હોય કે રમવાનું રમકડું હોય.

જેમ દેડકાનું ગર્યું મોઢું થતું જાય છે એમ એની પૂંછડી ઘસાતી જાય છે અને એ પુખ્ત ઉંમરનું થાય છે, ત્યારે એને ખિલકુલ પૂંછડી નથી રહેતી; એમ બાળક પણ મોઢું થતું જાય છે એમ એની દરેક ચીજને મોઢામાં ઘાલવાની ટેવ છૂટતી જાય છે. માણસ પુખ્ત ઉંમરનો થાય ત્યાર પછી તો એ ટેવ ખિલકુલ ચાલી જવી જોઈએ; પણ કેટલાંક ભાઈબહેનોને પરખીડિયું ચોંટાડવાનું હોય છે કે પરખીડિયા પર ટિકિટ ચોંટાડવાની હોય છે, ત્યારે એમની એ બની ટેવ કોણ બાણે ક્યાંથી પાછી ફૂટી નીકળે છે કે એ પરખીડિયાના ઢાંકણની કિનાર ઉપર કે ટિકિટના નીચલા પડ ઉપર જીભથી ચાટવા લાગી જાય છે. આ ટેવ પણ દૂર કરવા જેવી છે.

આંગળી ન બગડે એવું ગુંદરિયું અગર વાડકીમાં થોડું પાણી કે પાણી ભરેલી વાદળી રાખી મૂકી હોય છે તો જીભ લગાડીને ટિફ્ટિ ચોડવાની ગંદી ટેવ ઝટપટ છૂટી જાય છે. કેટલાક લોકો પુસ્તકનાં પાન ઝટપટ ફેરવવા માટે અગર રૂપિયાની નોટો ઝટપટ ગણવા માટે આંગળી જીભને અડાડે છે. એને બદલે જરા ધીરજ રાખીને નોટો ગણે અગર તો પાણી ભરેલી વાડકી કે વાદળીને ઉપયોગ કરે તો એય આ ગંદકીમયથી બચી જાય.

કુટેવો

૧૮

કેટલાક લોકોને વાતવાતમાં સામા માણુમના બટનને કે કપડાને આમળવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને વાતવાતમાં ગાળ કાઢવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ખીજાને તોછડાઈથી બોલાવવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને નિંદા-ફૂથલી કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે.

કોઈને ગમે ત્યાં ચૂંકવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે.

કોઈને ખરાડા પાડીને બોલવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને સામે માણુસ ઝટ સાભળે કે સમજે નહિ એ રીતે ઝડપથી અથવા અસ્પષ્ટ બોલવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બોલતા બોલતા મોઢામથી ચૂંક ઉડાડવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બધા ત્યાં આગળનાં ટચાકા ફોડવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ખીજ સાથે વાત કરતાં કરતાં બગાડ્યાં ખાવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને વારંવાર આંખના મિચકારા મારવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બેકા બેકા પગ હલાવ્યા કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને હાથમાં જે ચીજ આવી હોય તેને તોડવા ફેંડવાની કે વાળી મચરડીને બગાડવાની ટેવ હોય છે.

કોઈના હાથમાં પેન્સિલ, ચાક કે કોઈ એવી ચીજ આવે તો જ્યાં ત્યાં લીટા કરવાની કે લખવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને લખતાં લખતાં પેન કે પેન્સિલ મોઢામાં બોળવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને લખતાં લખતાં ફાઉન્ટેનપેનને ગમે ત્યાં છંટકારવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને જ્યાં ત્યાં કચરો ફેંકવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ખાવાપીવાનું એકું છાંડવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ખાતી વખતે બચકારા બોલાવવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને મોટેથી ઓડકાર કે છીંક ખાવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને સામા માણસનો વિચાર કર્યા વિના ગમે ત્યાં ખીડીની ધૂણી કાઢવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને હાલતાંચાલતાં ખાવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ખીજનો વિચાર કર્યા વિના અવાજ કરીને ચાલવાની તેમ જ મોટેથી ગાવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને પોતાની મૂછ મોઢામાં નાખીને ચાવવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને નાક-કાનમાં આંગળાં ઘાલવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને નાકમાંના વાળ ખેંચી કાઢવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને કાનમાં સળી કે આંગળી નાખીને હલાવ્યા કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બધા વચ્ચે દાંત ખોતર્યા કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને પાનપટી કે છીંકણીથી બગડેલા હાથ ગમે ત્યાં લૂછવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને નાકની લીંટ ખેંચ્યા કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને લીંટ કાઢ્યા પછી આંગળીઓ ગમે ત્યાં લૂછવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ધોતિયા કે સાલ્વાના છેડા વતી જે તે લૂછવાની કે આપટવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને બાહિર સલામાં ઊંઘવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને સામા માણસથી બિલટી દિશામાં મોઢું રાખીને વાત કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ખીજાના શરીરને સ્પર્શ કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને જ્યાં ત્યાં બાહિરમાં વાછૂટ કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને જ્યાં ત્યાં પેશાબ માટે કે હાજતે જેસી જવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને વગર પૂછ્યે ખીજાની ચીજવસ્તુને અડકવાની કે વાપરવા લેવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને વાતમાં અતિશયોક્તિ કરવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને યાણી ભરી લીધા પછી નળ ઉઘાડો મૂકતા જવાની ટેવ હોય છે.

કોઈને ભજિયાં-ભૂસાં ખાધા પછી કાગળિયાં રખડતાં મૂકવાની ટેવ હોય છે.

જરા ઝીણવટથી માણસ નિરીક્ષણ કરે તો એ પોતાનામાં આવાં ખીબાં ધણાં નાનામોટાં અબલપણે ચાલતાં અપલક્ષણે જોઈ શકે. જે જુરાક બગત પુરુષાર્થ કરે તો માણસ એ બધાંમાંથી છૂટી પણ શકે.

લુગડાં

૧

માણસની સૌથી પ્રથમ જરૂરિયાત ભલે અન્નની ગણાતી હોય, પણ ત્રીપણાં સામાજિક જવાબોને કારણે માણસ એકાદ દિવસ ભૂખ્યો રહી શકે, પણ કપડાં વિના એ એક ક્ષણ પણ ન ચલાવી શકે એવું બની ગયું છે.

મૂળે તો કપડું માણસની લાજમર્યાદા ઢાંકવા માટે અને એને ટાઢતડકામાંથી બચાવવા માટે આન્યું, પણ આજે તો એ ત્યાંથી પણ એક ડગલુ આગળ વધીને પ્રતિષ્ઠા, દેખાવ અને ફેશનનું સાધન બન્યું છે. હમણાં હમણાં આ દેખાવ અને ફેશને એટલું જોર ક્યું છે કે કપડા પહેરવાના મૂળ આશયો, લાજમર્યાદાની સાચવાણી અને શરીરસંરક્ષણ પણ એની આગળ ગોણુ બનવા લાગ્યાં છે.

આથી ચારિત્ર્યની રક્ષા અને શરીરસ્વાસ્થ્ય પણ જોખમમાં મુકાવા લાગ્યાં છે. એ બાબત તરફ સૌનું ધ્યાન જવાની જરૂર છે.

આપણા દેશ માટે મુતરાઉ કાપડ એ સર્વોત્તમ કાપડ છે. શિયાળા માટે આપણે થોડાં બિનનાં કપડાં લેવે ખરીદીએ, પણ ગરમીમાં હવા આવવા-જવા માટે કે પર-સેવાને ચૂસવા મટે મુતરાઉ કાપડ જેવું ખીચું કોઈ કાપડ નથી. આજે તો કાચનાં, રળરનાં, પ્લાસ્ટિકનાં, નાઈલોનનાં, એવાં ભાતભાતનાં રૂપાળાં, રંગીન અને ઝીણાંબટાં કપડાં નીકળવા લાગ્યાં છે. શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે એમાંનાં કેટલાંક સારાં નથી. કારણ એ પરસેવાને ચૂસી શકતાં નથી અને તેથી શરીર ગંદું બની જાય છે. કેટલાંક કપડાં તો ઝાળ અડી જતાં ઝટ સળગી ભેડે એવાં પણ હોય છે. સળગ્યા પછી એને શરીર ઉપરથી ઉતારવું પણ મુશ્કેલ બની જાય છે. એ પોતેય બળે છે ને ચામડીનેય બાળે છે, પણ એનાં રંગરૂપ તથા ધોવાની સગવડ જોઈને લોકો એમાં લોભાય છે. આપણી લાજમર્યાદાનો એવાં કપડાં પહેરવાથી લોપ થાય છે, એ પણ ભૂલી જવાતું હોય છે. લાંબા વખત સુધી આવું ચાલ્યા કરે તો એની માંડી અસર આપણા સમાજજીવન ઉપર પડ્યા વિના ન રહે.

કપડાં પહેરવામાં પણ આધજીવનું અનુકરણ નહિ પણ વિચારપૂર્વકની પસંદગી કરવામાં આવે તો જ વ્યક્તિ તેમ જ સમાજજીવનનું સ્વાસ્થ્ય સચવાય. મહાત્મા ગાંધીએ બતે કાતેલા સૂતરની ખાદી પહેરવાની આપણા દેશવાસીઓને ભલામણ કરી છે તેની પાછળ આપણા ચારિત્ર્યની, ગામડાના ઉદ્યોગોની અને બંધુભાવના રક્ષણની દૃષ્ટિ પડેલી છે; તે આજે આપણે વિશેષ રૂપે સમજવા જેવી છે.

સિલાર્ધ

૨

આપણામાં એક કહેવત છે કે, “મેના કરતા ઘડામણુ મોઘું.” એ કહેવત આજકાલ કપડાને વિશેષ પ્રમાણમાં લાગુ પડવા લાગી છે.

કાપડની કિંમત કરતા આજકાલ સિલાર્ધની કિંમત વધુ આપવી પડે છે અને કપડું જૂનું થાય એ પહેલાં તો સિલાર્ધની ફેશન નવી નોકળી હોય છે.

સિલાર્ધ પણ મૂળે તો સગવડ માટે જ નીકળી હતી લૂગડું ઓઢીને કામ કરવું કે દોડવું મુરજેલ જણાયું એટલે માણસે શરીરે વળગી રહે એવું કપડું સીંચું. એમાંથી બાયો આવી, કૉલર આંચો, કન આવી, બટન આંચા અને બીજા અનેક સગવડો લાભી થઈ. માનવમ સ્વૃતિના વિકાસનું સિલાર્ધ પણ એક લક્ષણ છે.

પણ આ સિલાર્ધ માથે મગવડ ઉપરાત પ્રતિષ્ઠા, દેખાવ અને ફેશન ભળ્યા એટલે એણે એવા એવા સ્વરૂપો ધારણ કરવા માડ્યા કે ડેટલીક વખત શરીરસંરક્ષણ તથા સગવડનો મૂળ હેતુ જ માર્યો જવા લાગ્યો.

નાના બાળકના ફગકને પાછળ બટન ચોડી આપીને ફરાકનો આનંદનો દેખાવ વધારી આપ્યો હશે, પણ બાળકની બટન ખોલવા બીડવાની સ્વભાવ ત્રતા છીનવાઈ ગઈ એ જ પ્રમાણે બાયો લાભી થવા લાગી, ટૂંકી થવા લાગી, ખુલ્લી થવા લાગી, ચુસ્ત થવા લાગી કેઈ વાર શરીરને ઢાકવા

લાગી તો કોઈવાર શરીરને ખુલ્લું કરવા લાગી.

કપડાં જેમ માણસની લાજમર્યાદા ઢાંકતાં હોય છે તેમ શરીરનું સંરક્ષણ પણ કરતાં હોય છે. પણ ફેશનો તો એવી પણ નીકળવા લાગી કે શરીરસંરક્ષણ અને લાજ-મર્યાદા બન્ને લોપાય. જે અવયવો ઢાંકવા માટે કપડાં પહેર્યાં હોય એ જ અવયવો વધુ નજરે ચઢે એવી એવી ફેશનો નીકળી છે. સિનેમાસુગિટીએ એવી ફેશનોમાં ઉમેરો કરીને આ દિશામાં વધુ વેગ આપ્યો છે. આતું જ ચાલુ રહે તો સંભવ છે કે, આપણી શિષ્ટતા અને સંસ્કારિતાનું ધોરણ પણ બદલાઈ જાય અને વ્યક્તિ તેમ જ સમાજના તનના ને મનના આરોગ્યને પણ નુકસાન થાય.

ધોલાઈ

૩

દિવસો જતા જાય છે એમ કપડાંની વપરાશ વધતી જાય છે. જે જોડ રાખનારા ચાર જોડ રાખવા લાગ્યા છે અને ચાર જોડ રાખવાવાળા બાર જોડ રાખવા લાગ્યા છે. કાપડની જતો અને સિલાઈની ફેશનો પણ એટલી વધવા લાગી છે કે, જે મહિનામાં તો કાપડની જત અને ફેશનો જુનાપુરાણા થઈ જાય છે. આથી કાપડિયાની દુકાનોની ઘરાકી મોડી રાત સુધી ચાલુ રહે છે.

વળી દિવસમાં દસ વખત કપડા બદલવાની પણ એક નવી ફેશન વધવા લાગી છે. ઇસ્ત્રી વિનાનાં કપડા તો પહેરાય જ નહિ, એવો પણ ચાલ શરૂ થઈ ગયો છે.

પણ જેટલાં વાપરવાનાં કપડાં વધારે એટલાં ધોવાનાં પણ વધારે. આથી ધોખીનાં અને દરજીનાં બહાર પણ ગરમ થઈ રહ્યાં છે.

જેમ નોકર મારફત નહિ પણ જાતે વાસણ માંજનાર નકામાં વાસણો ખરડતો નથી, એમ જાતે ધોયેલાં કપડાં પહેરવાનો આગ્રહ રાખનાર ધોવાનાં કપડાનો બહુ મોટો ઢગલો બનાવતો નથી. આપોઆપ એની કપડાં ખાખતની મર્યાદા સચવાઈ જાય છે.

કચરો પાડીને વાળવું એના કરતાં કચરો ન પાડવો એ સ્વચ્છતા સાચવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. એ જ પ્રમાણે કપડાં મેલાં કરીને ધોવાં એના કરતાં એ મેલાં જ એાછાં થાય એ રીતે વાપરવાં એમાં વિશેષ ઝળા છે. કપડાં ધોવા કાઢ્યાં છે. હવે ખૂડચા ઉપર બાર માસની જેમ એ વધુ મેલાં થાય તો, શું વાંધો, એમ માનીને કેટલાક એને કચરામાં રગડોળાતાં જ રાખે છે, અગર તો બારી-બારણાં ઝાપટવા માટે વાપરી લે છે. પણ આમાં અવિચાર રહેલો છે. ધોવા કાઢવાનાં કપડાં રાખવા માટે એકાદ ખાલી જોખું અગર ખીપ નિયત કર્યું હોય છે તો વિશાળ કુટુંબમાં વધારે સરળ પડે છે. કપડાં ધોવાની પણ એક ઝળા છે. કેટલાંક લોકો કપડાં ધોવા માટે પથ્થર ઉપર કપડાંના એવા ફટાકા બોલાવતા હોય છે કે અવાજ મોટો થાય પણ ધોવાય એાછું, અને કપડું ફાટીને એના કચરકા ભડી જાય. કેટલાક લોકો કપડા ઉપર એવાં ધોકરણાં ટીપતા

હોય છે કે, પથ્થર અને ધોકરણા વચ્ચે એકાદ ખટન કે કાંકરી આવી જાય, અગર તો કિનારી ઉપર ધોકરણાનો ઘા પડી જાય, તો વચ્ચેના કાપડમાં કાણું જ કાણું થઈ જાય. કેટલાક લોકો કપડાં ધોવામાં સાબુ ખૂબ ઘસે છે પણ કપડું બેઈએ તેવું સ્વચ્છ નથી થતું. જો ઉકાળેલા પાણીમાં જરૂરી સાબુની ભૂકી ઓગાળીને કપડું એમાં ઘોડો વખત પલાળીને મૂકવામાં આવે તો ઓછી મહેનતે થોડુંક મચ-મચાવતાં જ કપડામાંથી બધો મેલ નીકળી જાય છે અને કપડું સ્વચ્છ બની જાય છે.

આજકાલ સાબુની ઊનજરૂરી વપરાશ ખૂબ વધી ગઈ છે. બેઠાડુ લોકોનાં કપડાં સામાન્ય રીતે ઊંજળાં જ રહેતાં હોય છે. વારંવાર એને સાબુના પાણીમાં બાફવાની પણ જરૂર નથી રહેતી. જે જગાએ મેલો ડાઘ પડ્યો હોય કે પરસેવો લાગ્યો હોય એવા લાગમાં સાબુ લગાવીને મચમચાવી નાખવાથી ડાઘ જતો રહે છે અને સાબુની ખચત થાય છે. એ જ પ્રમાણે કપડાંને સાબુના પાણીમાં નાખતા પહેલાં સાદા પાણીમાં નિખારી કાઢવાથી ઉપર-ઉપરનો ઘણોખરો મેલ એ પાણીમાં જ નીકળી જાય છે. આમ કરવાથી કપડું ઓછા સાબુમાં વધુ સ્વચ્છ અને સુંદર થતું હોય છે.

હમણાં હમણાં તો કપડાંને સ્વચ્છ બનાવવાને બદલે ટીનોપોલ અગર ગળીની મદદથી એને ધોળો કે ભૂરો રંગ આપવાની પ્રથા ચાલુ થઈ છે. આથી એ બન્નેની વપરાશ

પણ જેટલાં વાપરવાનાં કપડાં વધારે એટલાં ધોવાનાં પણ વધારે. આથી ધોણીનાં અને દરજીનાં બ્લેઝર પણ ગરમ થઈ રહ્યાં છે.

જેમ નોકર મારફત નહિ પણ જાતે વાસણ માંજનાર નકામાં વાસણો ખરડતો નથી, એમ જાતે ધોયેલાં કપડાં પહેરવાનો આગ્રહ રાખનાર ધોવાનાં કપડાંનો બહુ મોટો ઢગલો બનાવતો નથી. આપોઆપ એની કપડાં બાબતની મર્યાદા સ્વયંવાર્ધ જાય છે.

કચરો પાડીને વાળવું એના કરતાં કચરો ન પાડવો એ સ્વચ્છતા સાચવવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. એ જ પ્રમાણે કપડાં મેલાં કરીને ધોવાં એના કરતાં એ મેલાં જ ઓછાં થાય એ રીતે વાપરવાં એમાં વિશેષ કળા છે. કપડાં ધોવા કાઢવાં છે. હવે ખૂંચ્યા ઉપર બાર માસની જેમ એ વધુ મેલાં થાય તો, શું વાંધો, એમ માનીને કેટલાક એને કચરામાં રગદોળાતાં જ રાખે છે, અગર તો બારી-બારણાં ઝાપટવા માટે વાપરી લે છે. પણ આમાં અવિચાર રહેલો છે. ધોવા કાઢવાનાં કપડાં રાખવા માટે એકાદ ખાલી બોક્ષ અગર પીપ નિયત કર્યું હોય છે તો વિશાળ કુટુંબમાં વધારે સરળ પડે છે. કપડાં ધોવાની પણ એક કળા છે. કેટલાંક લોકો કપડાં ધોવા માટે પથ્થર ઉપર કપડાંના એવા ફટાકા બોલાવતા હોય છે કે અવાજ મોટો થાય પણ ધોવાય ઓછું, અને કપડું ફાટીને એના કચરકા બિડી જાય. કેટલાક લોકો કપડા ઉપર એવાં ધોકરણાં ટીપતા

હોય છે કે, પથ્થર અને ધોકરણા વચ્ચે એકાદ ખટન કે કાંકરી આવી જાય, અગર તો કિનારી ઉપર ધોકરણાનો ઘા પડી જાય, તો વચ્ચેના કપડામાં કાણાં જ કાણાં થઈ જાય. કેટલાક લોકો કપડાં ધોવામાં સાબુ ખૂબ ઘસે છે પણ કપડું જોઈએ તેવું સ્વચ્છ નથી થતું. જો ઉકાળેલા પાણીમાં જરૂરી સાબુની ભૂકી ઓગાળીને કપડું એમાં થોડો વખત પલાળીને મૂકવામાં આવે તો ઓછી મહેનતે થોડુંક મચ-મચાવતાં જ કપડામાંથી બધો મેલ નીકળી જાય છે અને કપડું સ્વચ્છ બની જાય છે.

આજકાલ સાબુની ઊનજરૂરી વપરાશ ખૂબ વધી ગઈ છે. બેઠાડું લોકોનાં કપડાં સામાન્ય રીતે ઊજળાં જ રહેતાં હોય છે. વારંવાર એને સાબુના પાણીમાં બાફવાની પણ જરૂર નથી રહેતી. જે જગાએ મેલો ડાઘ પડ્યો હોય કે પરસેવો લાગ્યો હોય એવા ભાગમાં સાબુ લગાવીને મચમચાવી નાખવાથી ડાઘ જતો રહે છે અને સાબુની બચત થાય છે. એ જ પ્રમાણે કપડાંને સાબુના પાણીમાં નાખતા પહેલાં સાદા પાણીમાં નિખારી કાઢવાથી ઉપર-ઉપરનો ઘણોખરો મેલ એ પાણીમાં જ નીકળી જાય છે. આમ કરવાથી કપડું ઓછા સાબુમાં વધુ સ્વચ્છ અને સુંદર થતું હોય છે.

હમણાં હમણાં તો કપડાને સ્વચ્છ બનાવવાને બદલે ટીનોપોલ અગર ગળીની મદદથી એને ધોળો કે ભૂરો રંગ આપવાની પ્રથા ચાલુ થઈ છે. આથી એ બન્નેની વપરાશ

પણ વધતી ચાલી છે ટીનોપોલ થોડો વધારે વપરાય અગર કપડું વધારે વખત એના દ્રાવણમાં પડ્યું રહે તો તે નળનું પડી જાય છે આમ આપણે રંગ અને કપડા પડીને કાપડનું પોત ખોઈએ છીએ અને ખર્ચ વધારીએ છીએ. એટલે એની વપરાશમાં પણ વિવેક વાપરવા જોવો છે

કેટલાક લોકો માણુ કે નોડાથી કપડા ધુએ છે, એમ કપડા માટી કે ખારાથી પણ ધોઈ શકાય છે. ધોતી વખતે એમાંથી માટી, ખારો કે સાબુનોડાનો ગંધો પટ નીડળી જાય એ રીતે અને એટલા પાણીમાં એને નિખારતા નથી એથી પણ કપડાની મજબૂતી ઘટે છે કેટલાક ગરીબ લોકો કપડા ઝટ ફાટી જશે, એ બીડે એને ધોતા નથી પણ એ ઢપડા તો પરનેવાથી વહેલા કહોવાઈ જાય છે

કપડા ધોયા પછી એ ફાટે નહિ એ રીતે એને નિચોવવાની, એમાં રહી ગયેલું પાણી તથા ગડીઓ ફૂગ થાય એ રીતે એને ઝાટકવાની, ઢપડા ઉપર કાઢ ન પડે અને ઝટ સુકાઈ જાય એવા રીતે એને વ્યવસ્થિત રીતે સૂકવવાની પણ એક કળા હોય છે

કપડા ધોયા પછી જે વાતણમાં કપડું તારવ્યું હોય તથા જે લોકો વાપર્યો હોય એને અંદર-બહાર માંડને સાફ કર્યા પછી એને ઠંકાણે મૂકવો એ પણ કપડા ધોવાઈનું જ એક આ માની લે

કપડા સૂકવવાં

૪

મેલા કપડા ધોવાનુ કામ જેટલુ મહત્વનુ' છે, એટલુ જ મહત્વનુ કામ એ સૂકવવાનુ છે ધીરે રહીને ઝાટકીને, કપડાની એકેએક ગડી નીકળી ગયા પછી, એ જરાય મેલા ન થાય એ રીતે સૂકવવા નેઈએ કપડુ સૂર્યના તાપમા અગત્ પવનમા સૂકવવામા આવે તો એ જલદી મુકાઈ જાય છે સૂર્યઊરપુથી કપડની સફાઈ પાપુ વધે છે

ઘણા ઘગેમા ધોયેવા કપડા સૂકવવાની કોઈ વ્યવસ્થા નથી હોતી, આવી ખૂટી ઉપર કે વાસ-વળી ઉપર સૂકવવામા આવે છે સામાન્ય ધૂળના ડાઘા પડે તો તો બીજી વખત ધોવાથી એ ફર થાય છે, પણ વાસ-વળીના કે મેવી દોગીના ડાઘ અગર જની ગદી દોગી કે ડટાયેવા તારના ડાટના ડાઘ તો કપડુ ફાટે ત્યા મુધી નીકળતા નથી

કપડા સૂકવવા માટે કાથીની ઝેવડી જાડી દોરી તગ રહે એવી રીતે બાધવી નેઈએ, જેથી એના આમળમા કપડુ પકડાઈ રહે ઉનાળાના દિવસોમા એ દોરી ખુલ્લામા હોય તો સારી, પણ ચોમાસામા તો એને પરસાળમા કે એરડામા બાધવી નેઈએ પરસાળમા એ એવી રીતે બાધવી નેઈએ કે, કપડા સાથે માણુનનુ માથુ ન અથડાય ધૂળ ઊડતી હોય કે ધૂણી થતી હોય એવે સ્થળે કપડા નહિ સૂકવવાનુ પણ ધ્યાનમા રાખવુ નેઈએ નહી તો એનો પટ લાગવાથી કપડા ઝાખા પડી જાય છે

દોરીને બદલે 'ગેલ્વેનાઈઝ્ડ' બડો તંગ તાર હોય તોપણ ચાલે. આવા તારમાં ક્યાંક સાંધો હોય અગર એનો એકાદ છેડો કપડામાં લરાઈને ફાટે એવો કે કાટ થાય એવો તો એ ન જ હોવો જોઈએ.

કપડાં ઊડી ન જાય એ માટે કપડાંને તાર સાથે વળગેલાં રાખવાની લાકડાની ચાંપો પણ રાખવી જોઈએ. કપડાં બહુ લાંબા સમય સુધી તાપમાં તપ્યા કરે તો કપડાંનો કસ ઘટે અને કાપડ રંગીન હોય તો એના રંગમાં પણ કંઈક ફરક પડે છે. એટલે, એ મુકાયા પછી તરત વાળી લેવાં એ હિતાવહ છે.

કપડાં વેળાસર વાળી લેવાં જોઈએ, પણ એ વાળતી વખતે એનો ગોટો વાળીને ખાટલામાં કે ખુરસી ઉપર મૂકવો નહિ. કારણ એના ઉપર કોઈ બેસે તો ધોયેલાં કપડાં આખને જરાય ગમે નહિ એવાં થઈ જાય છે.

કપડાં લીધા પછી તરત જ એને વ્યવસ્થિત ગડી કરીને નિશ્ચિત સ્થળે મૂકી દેવાં જોઈએ. ઘણા લોકોનાં કપડાં સાથે ધોયાં હોય છે ત્યારે એમાંથી સફેદ ધોતિયાં કે એવાં કેટલાંક કપડાં થોધી કાઢવાનું કામ બહુ મુશ્કેલ બની જાય છે. જો કપડાંના એક ખૂણે ઝીણા પણ સુવાસ્ય અક્ષરથી ભૂંસાય નહિ એવું 'દ્રંકું' નામ કે નિશાન લખેલું હોય છે તો કપડાંની અદલાબદલી થઈ જતી નથી.

જેમ ધોયેલાં કપડાંને ગડી વાળીને ગોઠવવાનું એક સ્થાન હોય છે, એમ ધોવાનાં કપડાં નાખવાની પણ એકાદ કોઠી કે પેટી રાખી હોય છે તો સરળતા પડે છે અને

સુધડતા પણ દેખાય છે.

જેમ કપડું ધોવા નાખતા પહેલાં એના ગળવામાં કાંઈ રહી ન જાય એ જોઈ લેવાની જરૂર છે, એમ ધોયેલા કપડાને વાળતા પહેલાં એનાં બટન તૂટ્યાં હોય કે ક્યાંય ફાટ્યું હોય તો એની મરામત કરી લેવાની પણ એટલી જ જરૂર હોય છે.

કપડાંની વ્યવસ્થા

૫

એક ઘરમાં બધાં બાળકો માટે ત્રણ ત્રણ જોડી કપડાં સિવડાવ્યાં હતાં. મહેમાન આવ્યા ત્યારે બાળક મેલાં લૂગડાં પહેરીને શેરીની ધૂળમાં રમતું હતું. બાપે સૂચના કરી કે, આ છોકરાનાં લૂગડાં બદલી નાખીએ તો સારું, પણ એને પહેરવાનાં બીજાં ડગલાં ગોઠડાં વચ્ચે કે બીજા ગાલામાં એવાં અટવાઈ ગયાં હતાં કે, માતાને બીજું ડગલું ન જડ્યું તે ન જડ્યું.

બીજા ઘરમાં ગયો. એ ઘર સાધારણ સ્થિતિનું હતું અને બાળકને બે જોડ ઉપરાંત કપડાં જ નહોતાં. બાળકે પહેરેલાં કપડાં તો સ્વચ્છ અને સુધડ હતાં જ, પણ ઘરના ઘોડા ઉપર બાનાં, બાપુનાં, બહેનનાં, ભાઈનાં : બધાનાં કપડાં ઘોઈને વ્યવસ્થિત ગડી વાળીને અલગ અલગ નિશ્ચિત સ્થળે ગોઠવ્યાં હતાં. અડધી રાતે હાથ લાંબાવે તોપણ જેનું જોઈતું હોય તેનું કપડું મળી જાય.

એ ઘરનો રિવાજ જ એવો હતો કે ટોપી તો ટોપીને સ્થાને, ચોપડી તો ચોપડીને સ્થાને, જોડા તો

જોડાને સ્થાને, છત્રી તો છત્રીને સ્થાને. ઘરમાં ચીજવસ્તુઓ તો હતી, પણ બધી એવી વ્યવસ્થિત અને સુઘડ રીતે ગોઠવાયેલી હતી કે, ઘરમાં પૂરતી મોકળાશ પણ જણાતી. અને સ્વચ્છતા તેમ જ સુંદરતા પણ જણાતી હતી.

સ્થિતિસંપન્ન ઘરોમાં તો કપડાં રાખવા માટે માણસ દીક અલગ અલગ કબાટ હોય છે, પણ સાધારણ સ્થિતિનાં ઘરોમાંય ઘોડા, અભરાઈ, પેટી, વળગણી કે ખૂંટી તો હોય જ ને ! કપડાં કે ચીજવસ્તુઓ વધારે હોય એને એની વ્યવસ્થા માટે સગવડ સાધતો પણ વધારે જોઈએ. પણ સ્વચ્છતા કે વ્યવસ્થાનો આધાર કંઈ વધારે કે ઘોડાં કપડાં ઉપર કે ભણેલા કે અભણ ઉપર નથી હોતો; એ તો વ્યવસ્થા કે સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિ મળી હોય છે તેના ઉપર અવલંબે છે.

ઘણા ભણેલાગણેલાની ટોપીઓ ઉપર પણ પરસેવા અને મેલના પટ્ટા કાયમ દેખાતા હોય છે. ઘણા ભણેલા-ગણેલા અઠવાડિયે પણ એમનું પરસેવાથી મેલુંદાટ થઈ ગયેલું અંદરનું કપડું બહાર નથી હોતો; એ જ પ્રમાણે કેટલાક અભણ લોકો નવું પહેરેલું કપડું ફાટે ત્યારે જ એને શરીર પરથી ઉતારે છે, એવુંય જોવા મળે છે. પણ જેને દૃષ્ટિ મળી ગઈ છે, એ ભણેલો હોય કે અભણ, એનાં કપડાં તથા ખીણ બધી ચીજવસ્તુઓ સ્વચ્છ અને સુઘડ જ જોવા મળશે. વળી તૈયાર માલની ચોખ્ખ સાચવાડી અને કચકસરથી રાખના ધનની પણ બહુ મોટી છે.

કેમ કે, કાચા માલમાંથી પાકો કરવા જતાં થયેલી અનેક ક્રિયાપ્રક્રિયા પાછળ થયેલા ખર્ચની પણ, ખચત ધાય છે. કરકસર એ જાનદાની છે.

ચાદર

૬

એક જમાનો એવો હતો કે લોકોને ચાદરનો ખ્યાલ જ ન હતો. ગોઢડું કે ગાદલું એમ ને એમ પાથરે ને એમ ને એમ ઓઢે. આજે પણ આપણે ગામડામાં જઈએ છીએ ત્યારે ખાટલા ઉપર નવુંનકોર ગોઢડું પાથરી આપે છે, પણ એના ઉપર ચાદર પાથરતા નથી.

અનુભવે માણસને સમજાયું કે ગોઢડાંગાદલાં વહેલાં-મોડાં મેલાં તો થવાનાં જ, એને કાંઈ સહેલાઈથી ધોઈ નહિ શકાય. એમાંથી જડી ચાદર. એથી ગોઢડાંગાદલાં ખગડતાં પણ મટ્યાં અને ખસખૂજલી થઈ હોય કે દાદરદરાજ થઈ હોય એવા લોકોનાં વાપરેલાં ગોઢડાંગાદલાંના સ્પર્શથી ચેપ ફેલાતો હોય છે એ પણ અટક્યો.

હવે ચાદરની વપરાશ તો સર્વસામાન્ય થવા લાગી છે, પણ એ ચાદર પણ બેત્રણ દિવસે ધોવા કાઢી નાખવી જોઈએ; અને એકની વાપરેલી ચાદર ધોયા વિના બીજા માટે વપરાય નહિ, એ ખ્યાલ હજુ રૂઢ થયો નથી એ તરફ પણ પ્રજાનું ધ્યાન ખેંચવા જેવું છે.

ગોઢડાંગાદલાં પર પાથરેલી ચાદર ઉપર યગ મૂકીને

ચલાય નહિ કે એને ગમે તેમ વપરાય નહિ, એ બાળતનો મન્કાર પણ બાળકો નાના હોય ત્યારથી જ પાડવા જેવો છે

ટોપી

૭

અમે નાના હતા ત્યારે છોકરાઓ માથે પાઘડી ગાથતા પછી આવી ટોપી અને હવે તો લગભગ બધા ઉઘાડા માથાવાળા થઈ ગયા છે

ખેતી કરનારા કે જગલમાં રહેનારાઓ માટે પાઘડી પણ એક વખત ઉપયોગી હતી માથા ઉપર તરવાર કે લઠીનો ધા આવે તો પાઘડી જ માથાનું રક્ષણ કરતી ખેતરમાંથી ગાસડી કે લાકડાનો બારો બચકી લાવતી વખતે એ પાઘડી જ બોલે હાવો કરતી કૂવામાંથી અડીઓપટીએ પાણી ખેચવામાં એ પાઘડી ખપ લાગતી છોકરા માટે ખેર, પેક કે શાકભાજી બાધી લાવવામાં પણ એ પાઘડીનો છેડો જ વપરાતો. ટાઢ કે તાપ ખાળવામાં પણ એનો ઉપયોગ ઓછો નહોતો.

પણ ધીમે ધીમે કામકાજ અને પરિસ્થિતિ બદલાતા ગયા એમ પાઘડી પણ દેખાવની બની ગઈ ધીમે ધીમે એ ખખડ ન પડે એમ અદૃશ્ય થવા લાગી અને તેની જગા ટોપીએ લીધી ક્યાક ક્યાક હોટે દેખા દીધી પણ એ હોટ કે ટોપી દેખાવ માટે જ આવી હતી છતાં એ

થોડાં ટાઢતાપ ખાળતી હતી. હવે.તોં ટોપી ને હેટ અદૃશ્ય થવા લાગ્યાં છે. દેખાવ માટે, માથામાં તેલ ઘલાય છે અને ભાતભાતના વાળ ઝોળાય છે. પણ ટાઢતાપ ખાળવાનું તો ગયું જ. રેલવેના ડબ્બાની બેઠક પાછળ કે ઘરની દીવાલને અડીને ખુરશી પડી હોય છે ત્યાં દીવાલ પર તેલના ડાઘ હવે દેખાવા લાગ્યા છે. એના ઉપાય પણ આપણે શોધવા પડશે.

આજકાલ વરસતા વરસાદમાં કપડાં પલાળીને જઈએ પણ હાથમાં છત્રી ન પકડીએ, એમ કોલેજિયનો માને છે. છત્રી હાથમાં રાખવી એ એમની શાનની ખિલાફ ગણાય છે. શા માટે ? એ તો ભગવાન બાણે. એ રીને માથું ફાડી નાખે એવા તાપમાં કે મુસવાટા બોલાવતી ઠંડીમાં ખુદલા માથે ફરતા લોકોને જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને એમ થાય છે કે, માણસને આ ફેશનના ખ્યાલો ક્યાં ક્યાં લઈ જશે ?

હવે ટોપી બહુ ઝોછા પહેરતા હોય છે, પણ મોટે ભાગે એ પહેરનારા સ્વચ્છ ટોપી પહેરવા લાગ્યા છે. ગમે તેમ વળી ગયેલી મેલીચેલી કે તેલના પટ્ટાવાળી ટોપી તો હવે કોઈ રડયાખડયાને માથે જ દેખા દે છે.

પણ વહેલામોડા એક દિવસ આપણે આ માથાના સંરક્ષણનો ઉપાય યોજવો જ પડશે.

સખત તાપમાં કામ કરવાવાળાઓએ ખર્ચાળ પાઘડી છોડી તો ભલે છોડી, પણ માથે હજૂરિયો બાંધવો જોઈએ

ખટન



પહેલાં તો માણસ લૂગડું ઓઢતો કે ખાંધતો. પછી આંચું સીવેલું કપડું. એને બંધ કરવા માટે આવી કસ, અને હવે તો કસોને બદલે લાતલાતના ખટનો નીકળવા લાગ્યાં છે.

આની પાછળ હવે શોભા અને દેખાવની દૃષ્ટિ વધવા લાગી છે. પણ મુખ્યત્વે તો કપડાની સગવડો વધારવા માટે આ ખટનની શોધ થઈ છે.

નિશાળમાં બાઈ છું ત્યારે મને ઘણી વાર એવા મળે છે કે, માખાપ એમના બાળકને ઢોઢ બે રૂપિયાનું નવું-નકોર ડગલું સિવડાવી આપતા હોય છે, પણ પૈસાના ત્રણ મળે એવા સોઢા ખટન ચોડાવવાનું લૂલી જાય છે.

ગાજ ક્યાં વિના કે ખટન ચોડયા વિના સિલાઈના પૈસા લઈ લઈને અધૂરા ડગલાને આપી દેનાર દરજીને દરજી કહેવો કે બીજા કાંઈક, એ પણ સમજ પડતી નથી.

શિયાળાની ઠંડીમાં ખટન વિના ઉઘાડી છાતીએ ડગલું પહેરીને થથરતા બાળકોને જોઈએ છીએ ત્યારે એમ થાય છે કે, આમા દોષ કોનો ? બાળકના વાલીનો કે પેલા દરજીનો ? કોઈનો દોષ કાઢયા વિના હું તો શિક્ષકનું જ ધ્યાન ખેંચું છું કે, કાં તો તમે તમારી આ દ્રરિયાદ વાલી પાસે પહેચ્યાડી બાળકને માટે ખટનવાળું ડગલું કરાવી

આપો કાં તો તમારી શાળામાં ઉપલા ધોરણનાં બાળકોને ગાજબટન બનાવવાનું શીખવીને આવાં નાનાં બાળકોની ભીડ ભાગે.

છતે બટને બટન ન બીડવાની કુટેવ સુધારવામાં પણ શિક્ષકનો આગ્રહ જૂબ બપ લાગે છે.

કેટલાંક માળાપ એમના મનની માની લીધેલી ફેશન ખાતર બાળકના ફરાકનાં બટન પાછળ કરાવે છે, અને બાળકને પરાધીન બનાવી મૂકે છે. કેટલાંક માળાપ કે દરજી બપે ગાજ લેરવવાનાં છટાં બટનની શોભા કરે છે; પણ એથી નાનું બાળક ખિચારું થોડા વખતમાં એક પણ બટન વિનાનું ડગલું પહેરીને ખુલ્લી છાતીએ ફરતું થઈ જાય છે. કેમ કે છટા બટનને એ ગમે ત્યાં ખોઈ નાખે છે.

એ જ પ્રમાણે ડગલાને ઘણાં બટન ચોડવાની એક નવી ફેશન પણ નીકળી છે. એ બધા બટન બીડવામાં આવે તો માણસનું શરીર લકડાઈ જ જાય. એની સામેના બળવાડપે જ મને લાગે છે કે, કેટલાંક બટનવિરોધીઓએ છતે બટને બટન ન બીડવાની પ્રથા ચાલુ કરી છે !

અગર તો હેટ જેવી છાજલીવાળી ટોપી શોધી કાઢવી પડશે, જેથી આંખને રક્ષણ મળે, માથાને રક્ષણ મળે, અને એ ટોપી ઉપર કાંઈક લિયકવું હોય તો લિયકી પણ શકાય અને એ મેલી થઈ જાય ત્યારે એને સહેલાઈથી ધોઈ પણ શકાય.

ગાંધીટોપી રાષ્ટ્રીય ભાવના કરકસર અને સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિ લઈને જન્મી છે. સામાન્ય જન માટે માથું ઢાંકવા માટે આજે પણ એ ઉત્તમ સાધન છે.

પણ માથું ઉઘાડું જ રાખવાનો શોખ થઈ ગયો હોય તો પછી જોયી સુધીના વાળ વધારવાનો શોખ પણ કેળવવો રહ્યો. તો જ આ ગરમ દેશમાં માથાનું સંરક્ષણ થાય.

બદન

પહેલાં તો માણસ એક જ ડગલું પહેરતો. એમાંથી એક ઉપર ખીજું અને ખીજા ઉપર ત્રીજું, એમ ડગલાં વધતા જ ગયાં. અંદર બદન કે ગંજીફરાક, એના ઉપર શર્ટ, એના ઉપર બ્લકીટ અને એના ઉપર કોટ; કેટલાકને બાર્ડી રહી જતું હતું તે શિયાળામાં એના ઉપર પાછો ઓવરકોટ ચડાવવા લાગ્યા.

કપડાં આવ્યાં હતાં ડંડી-ગરમી ખાળવા સારું, પણ એમાં અન્ય આશયો લજ્યા : દેખાડો કરવો અને મોટાઈ બતાવવી. આ દેખાડામાં અને મોટાઈમાં લોક લૂગડાની અંદર ને અંદર બટાટાની જેમ બફાઈ મરતા હતા, એમ

છતા એમને એ ઉતારી નાખવાની હિંમત નહોતી ચાલતી. એ તો લલું થજો મહાત્મા ગાંધીજી કે એમણે આવીને ઘણાં બધાંને આ દેખાદેખીથી પકડેલું પૂછડું છોડાવી દીધું અને સમજાવી દીધું કે ટાઢ કાંઈ એકલાં વધારે કપડાં લપેટવાથી નથી બળાતી, પણ શરીરની જીવનશક્તિ વધારવાથી અને મનને કામમાં પરોવાયેલું રાખવાથી પણ બળાય છે; અને શોભા કરતાં શરીરસ્વાતંત્ર્ય વધારે મહત્વનું છે.

એમ છતાં, એકની જગાએ બે ડગલાં તો ચાલુ રહ્યાં જ. એમાંનું એક તે નાનું બદન અથવા ‘અન્ડરવેર’ અને બીજું ઉપરનું પહેરણ કે કોટ.

લોકો ઉપરના પહેરણ કે કોટને તો રોજરોજ બરાબર ઇન્સીબધ રાખે છે, પણ કેટલાકનું અંદરનું બદન અડવાડિયા સુધી પરસેવાથી, મેલથી ગંધાતું હોય છે. છતાં એને પહેરવાવાળા પહેર્યા જ કરે છે; કેમ કે એ બહાર કોઈના જોવામાં નથી આવતું. એનો અર્થ એ થયો કે, આપણે સ્વચ્છતા પણ દેખાવ ખાતર રાખતા હોઈએ છીએ. સ્વચ્છતા માટેની જેની અંદરની રુચિ ખીલી જાડી હોય છે એને તો અંદર પહેરવાનું બદન રોજરોજ ધોયા વિના ચેન જ નથી પડતું.

સ્વચ્છતાની રુચિ કેળવાઈ છે એવા લોકોનાં લૂગડાંના કોલર કે બાંયોના કફ, બગલના ખૂણા કે લેંઘાની કિનારો ધ્યાનપૂર્વક વપરાય છે અને ધ્યાનપૂર્વક ધોવાય છે.

સ્વચ્છતાની રુચિ એ એક આંતરિક સદ્ગુણ છે.

આંગણું

આંગણું

૧

ઘરની શોભા આંગણું. નાના મરખા આંગણામાં માણસ ધાડે તો આખ કારે એવો બાગ બનાવી શકે. ધારે તો લીંપીગૂંપીને સુંદર ચોક અને ઓટલીઓ બનાવી શકે. ધારે તો કોઈને આવીને ભોંયા કરવાનું મન થઈ જાય એવાં સુંદર કાગરીવાળા ગોળાકાર પગથિયા બનાવીને એની આંગુભાંગુએ સુંદર ૨ ગોળી પૂરીને અને એના આગળના ભાગમાં સ્વચ્છ સપાટ ચોક બનાવીને શોભા વધારી શકે.

પણ ક્યાક ક્યાકે તો આંગણામાં આનંદ છોડ નાખ્યા હોય છે ને એના ઉપર માખો બણબણતી હોય છે. ક્યાક ક્યાકે હાતણની ચીરીઓ અને ગળકા પડ્યા હોય છે. ક્યાક ક્યાક શાકના છોડા ૨ એઠવાડ ફેંકેલો હોય છે તો કોઈકે જગાએ પેશાબના રેલા ચાલેલા હોય છે. ઘરમાંથી બહાર નીકળતા જ પગથિયું હોય તો એય પગ ભાગે એવું ખાડું-માડું હોય છે. આંગણાની આંગુભાંગુમાં ઢખાળા, ઘાસ, કાગળિયા અને જીવજંતુ ભરાઈ રહે એવા

ખાડા હોય છે. આવું આંગણું હોય તોય શું અને ન હોય તોય 'શું' ?

મારા આંગણામાં તો સુશોભિત નાનો સરખો ખાગ હોય, એમાં સુંદર મુગંધીદાર ફૂલછોડ હોય, ચાકલાણના રોપ હોય, ફૂલઝાડ હોય અને ઘરનાં નાનામોટાં સૌ દોઢ હાથમાં ખુરપી કે કેઢાળી લૂઈને નવરાશને વખતે એમાં કામ કરતાં હોય.

માણસના આંગણા ઉપરથી મણસની સુરુચિ પરખાય.

રંગોળી

૨

જેમ ગુજરાતી બહેનોને વહેલી સવારમાં ઠાતણ કર્યા વિના એન નથી પડતું, એમ દક્ષિણી કે પારસી બહેનોને એમના ઘરના આંગણામાં સૂરજ ઊગ્યા પહેલાં રંગોળી પૂર્યા વિના એન નથી પડતું. સમય ન હોય તો છેવટે એક સાઠો સાથિયો પણ દોરી લે. એ રંગોળીમાં પ્રભાતની તાજગી દેખાતી હોય છે. આ રંગોળી પૂરતા પહેલાં આંગણું વાળીને સ્વચ્છ સોહામણું બનાવવું પડે છે. એના ઉપર પાણીનો છંટકાવ કરવો પડે છે. અને રંગોળી પૂરવાની નાની સરખી ઓટલી ઉપર લીપણ કરવું પડે છે. ત્યાર બાદ રંગોળી પુરાતી હોય છે. આંગણાની સફાઈસાથે ઘરની સફાઈ પણ વહેલી વહેલી થઈ જતી હોય છે. હમણાં હમણાં આવી રંગોળીઓ પૂરવાનો શોખ આપણાં ગુજરાતી

કુટુંબોમા પણ વધવા લાગ્યો છે એ મારો ગોળ છે કેટલીક જગાએ તો બહુ કલાત્મક અને કદી ન ભુલાય એવી રંગરંગ ગી અને ભાતભાતની રંગોળીઓ પણ પુરાતી હોય છે રંગોળીના રંગો ખર્ચ કરીને બજારમાથી ખરીદી લાવવા જોઈએ એવું કાંઈ નથી, કોલમાની ઝીણી ભૂંડી, ઘટાળા ધમીને બનાવેલું કકુ, જૂનો, રાખ વગેરે ધરગથ્થુ ચીજવસ્તુઓમાથી પણ રંગોળીના રંગો તૈયાર કરી શકાય

ખેમતા વર્ષને દિવસે તો ઠેર ઠેર રંગોળીઓ ને સાળિયા પુરાતા જોવા મળે છે આ રંગોળી ને નાથિયા ઘરમા પ્રવેશવા ના દ્વાર સામે જ પૂરવામા આવતા હોય છે એટલે, ઘરમા પ્રવેશ કરવાને કા તો એને દ્વારને ઘરમા પ્રવેશ કરવો પડે, અને કા તો એના પર પગ મૂકીને પ્રવેશ કરવો પડે !

રંગોળીનું ધ્યાન ખાસથી ની બે બાજુએ અગર ખાસથી થોડે દૂર દોઈનો એના ઉપર પગ ન પડે એવે સ્થળે હેવું જોઈએ એ ભૂલવા જેવું નથી

પગલછાણુ

૩

શેરીમાથી ઘરમા આવનારના પગ કે જોડાચ પલ સાથે, ઘણું સાચવવા છતાં, થોડી રકમ અગર મહત્તી તો ઘરમા આવે જ રેતાળ કે દાવાળી જમીન હોય તો વિશેષ આવે અને ચોમાસુ હોય તો તો ભીના પગ સાથે એટલી રોટી કે કાદવ પણ ઘરમા આવે આ બધી

ગંદકીને ઘરમાં પ્રવેશ કરતી અટકાવવા માટે પ્રવેશદ્વાર ઉપર આપણે એક ચોકિયાત ગોઠવીએ છીએ. એનું નામ પગલૂછણિયું.

પગલૂછણિયાં કાથીમાંથી ભાતભાતનાં ગૂંધાતાં હોય છે. તારમાંથી ગૂંથીને પણ બનાવાતાં હોય છે. રખરમાંથી પણ બનાવાતાં હોય છે. સામાન્ય સ્થિતિના લેંકો સિમેન્ટની સાફ કોથળી કે કંતાનનો કકડો પણ પગલૂછણિયા તરીકે વાપરતા હોય છે. મોટા બંગલાવાળા તો ઓરડે ઓરડે પગલૂછણિયાં ગોઠવતા હોય છે. કેટલાક તો મુખ્ય દ્વારના પગલૂછણિયા પછી પણ રસ્તામાં લાંબી પહોળી કાથીની ચટાઈ ગોઠવતા હોય છે, જેથી એટલું ચાલતાં ચાલતામાં બધી રજોટી ખરી બાય અને થોડો પણ કચરો અંદરના ઓરડા મુખી પ્રવેશી શકે નહીં.

કેટલાક ચીકણા પ્રદેશમાં તો જોડા કે પગ સાથે કાઢવના એવા લચકા બાઝી બાય છે કે, જો એ પગલૂછણિયાં સાથે લૂછવામાં આવે તો પગલૂછણિયાં જ કાઢવિયાં બની બાય. એવે વખતે ઘરની બહાર દરવાજાની એક બાજુએ જમીન ઉપર લાકડાના બે ખૂંટા રોપી દેવામાં આવે, અને એના ઉપર કરગડીનું ઊતરી ગયેલું પાશિયું ઠોકો દેવામાં આવે તો એ પગ કે જોડાનો કાઢવ લૂછવા માટે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે.

પણ કેટલાકને તો આવાં બધાં સાધનો પડ્યાં હોય છતાં એનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ નથી હોતી. એ તો જેવા

ગંદા પગ હોય એવા લઈને ધરમાં પ્રવેશ કરે છે. ઘરની મુંઢર ફરસખંધી કે લીંપણ તો ઠીક, પણ ઊંચા પ્રકારની ચેતરંજ કે ગાલીયા ઉપર પણ આવા ગંદા પગ કે બૂટ સાથે ચાલતા લોકો જોવા મળે છે. આમાં એમની સ્વચ્છતાની ધૈન્ય એટલી જાણત નથી થઈ એમ જ કહેવું પડે.

કોઈ કોઈ જગાએ પગલૂછણિયા નીચે કે પગલૂછણિયામાં દિવસોનો કચરો ભરાયેલો પડ્યો હોય છે કોઈકોઈ જગાએ પગલૂછણિયાનો ચારે બાજુએ કાથીના ધાગેધાગા લગડતા હોય છે, અને તેમાં સૂતરના તારના થૂથેથૂથા ચોટેલા પડ્યા હોય છે. આવું પગલૂછણિયું તો વળી ગંદકીનું ઘર જ બની ગયું કહેવાય. કેટલીક જગાએ પગલૂછણિયું પરમાળમાં જાય. ત્યાં રખડતું હોય છે, એ પણ બરાબર નથી. પગલૂછણિયું તૂટી ગયું હોય તો વેળામર એની ચારે બાજુ સુગંધ બાધી દેવી જોઈએ.

પગલૂછણિયું તથા પગલૂછણિયાની જગા પણ દિવનમાં બેત્રણ વખતે વાળીને સાફ કરતા રહીએ તો જ સ્વચ્છતા સંચવાય છે,

કેટલાક લોકો પગલૂછણિયાનો બેસવાના આસન તરીકે પણ ઉપયોગ કરતા હોય છે. એ એનો દુરુપયોગ કહેવાય

દરેક ચીજનું એક નિશ્ચિત સ્થાન અને વિશેષ કામ હોય છે. મહેરબાની કરીને કોઈએ કોઈનું સ્થાન કે કામ જૂંટવીને એને અન્યાય ન કરવો.

જોડાયંપલ

કેટલાંક ઘરોમાં એક એક જણની ગળે ત્રણત્રણ જોડીઓ હોય છે. અને કોઈ કોઈ સ્થળે તો ઘરમાં ફાળ થતાં જ ઓમરીમાં કે પરસાળમાં જોડાયંપલનો એક મોટો અસ્તવ્યસ્ત ઢગલો પડેલો દેખાય છે. કોઈ ઘરમાં ખેત્રાર મહેમાન આવ્યા હોય ત્યારે તો ઓસરી કે પરનાળ જોડાળબર જેવી દેખાવા લાગે છે.

જોડા વાપરવા હોય તો એને રોજ સાફ રાખવા જોઈએ, ફાટેલા હોય તો મધાવી લેવા જોઈએ, ઘસાઈ ગયા હોય તો એના ઉપર તેલ કે પોલિશ લગાડવા જોઈએ, પણ એ માફ, મુઘડ અને પહેરવા જેવી હાલતમાં રાખવા જોઈએ, એ જ પ્રમાણે જોડા-ચપલ ઉતાવળાનું કે મૂકવાનું પણ દરેક ઘરમાં એક સ્થાન હોવું જોઈએ પછી જોડા રાખવાનો ખાન ઘોડો આવે છે એ ન હોય તો ફિકર નહિ, પણ જધા જોડાની જોડીઓ દીવાલને સરતી એક વ્યવસ્થિત હારમાં ગોઠવાયેલી તો હોવી જ જોઈએ. અને આપણે જ્યાં જઈએ ત્યાં એ પ્રમાણે વ્યવસ્થિત રીતે

મદા પગ, મથળે આપણા ભેડા ઉતારવાનો આગ્રહ
સુદર ભેઈએ

શે ભેડા ગોઠવવાની જગાએ ભેડા પહેરીને બહાર જતા
પહેલા એને લૂછી લેવા માટેનો ઘસ અગર લૂગડાનો કકડો
પણ ત્યાં લગાવેલો હોયો ભેઈએ

‘સધર્યો સાપ ખપ લાગે’ એ એક કહેવત છે,
એમ ‘મગ્રહભેરી એ ચોરીનો બાપ છે’ એ કહેવત
પણ યાદ રાખવા જેવી છે જરૂર કરતા વધુ માધનો
અધરવા ભેઈએ નહીં નવા વનાવીએ તો જૂનાને રજ
આપવાની હિંમત પણ કળવવી ભેઈએ તો જ નવનિષ્ઠતા
અને મોડજાણ અવુલવવા માગશે

કચરાપેટાએ

૫

અસ્વચ્છતા નાવવવી હોય તો દરેક સ્ત્રીને એના ચોગ્ર
સ્થાને મૂકવાની આદત પાડો દરેક સ્ત્રીને એનું એક સ્થાન
હોય છે એ સ્થાને એ જાય છે તો શોભે છે ખીન
ટાઈ અચોગ્ય સ્થાને જો એ જઈ ચડે છે તો એ ગદકીમા
ખપે છે ઉત્તમ સ્થાના વાળ માથા ઉપર શોભે છે, પણ
એ જ વાળ માથાવી છૂટા પડીને રેડામ વેરાય છે તો
ગદકીમા ખપે છે

પાણિયારાની અલરાઈ ઉપર વ્યવસ્થિત ગોઠનાયેલા
અકચરિત ખાવા શોભામા વધારો કરે છે, પણ એ જ

ખ્યાલા ખાસડા પાસે આજોટતા હોય છે તો ગંદકીમા વધારો કરે છે એ જ પ્રમાણે કપડું કપડાના સ્થળે કે ચોપડી ચોપડીના સ્થળે હોય તો એ શોભે છે અને સ્વચ્છતા જળવાય છે દુનિયાની કોઈ પણ ચીજ નકામી નથી આપણામા કહેવત તો છે કે, શેરીમાની ધૂળ પણ વખત આવે ખપ લાગે છે, પણ દરેક ચીજને એનું યોગ્ય સ્થાન મળી રહેવું જોઈએ

મોઢાનું થૂંક કે ગળફે, શરીરના મળ કે મૂત્ર ગમે ત્યા પડે તો કેટલી ગંદકી થાય ? પણ એય ખાતરના ખાડામા નાંચ તો એમાથી કીમતી ખાતર થાય !

ઘરમાથી કે ગેરીમાથી નીકળતો કચરો પણ ગિન-ઉપયોગી નથી ઢખાળાને ખાડો પૂરવા વાપરીએ તો લાભ થાય, લોખંડની પૂટીને મંઘરી રાખીએ તો ખપ લાગે, કાચના ટુકડાઓને એકઠા કરીને નવેમરથી ઢાચ બનાવવા માટે કાચના કાખાનામા મોકલી આપીએ તો ખપ લાગે, લાઝડાના કકડાને બાળવામા વાપરીએ તો ખપ લાગે; કાગળ, ગાલા કે ઘાસપાંદાને ખાતર તરીકે કહેવડાવીએ તો ખપ લાગે, પણ દરેક ચીજ એના યોગ્ય સ્થાને પહોચવી જોઈએ આગાખામા ફેંકવાથી ગંદકી કરનાર એંઠનાડ કે ચાના ફૂચા જો ગાયના દાણના ડખામા નાખવામા આવે તો એનું ગંદકીને બદલે મીઠા દૂધમા ઉપાન્તર થઈ જાય છે.

કચરાને યોગ્ય સ્થાને પહોચાડવા માટે દરેક ઘરમા 'કે શેરીમા નીચે પ્રમાણેની કચરાપેટીઓ ગોઠવવી જોઈએ

૧. ખેતર લાયક વસ્તુઓ માટે.
૨. ખાળવા લાયક વસ્તુઓ માટે.
૩. દોટવા લાયક વસ્તુઓ માટે.
૪. સંઘરવા લાયક વસ્તુઓ માટે.
૫. દોરને પ્રવહાવવા લાયક વસ્તુઓ માટે.

કચરાનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય તો ઘણી ગંદકી થતી અટકી જાય.

પણ જોજો, એ કચરાપેટી પાછી નિયમિત ખાલી કરવાનું અને સાફ 'કરવાનું' ન રહી જાય. નહીં તો એ ખિચારી ગંદકીનું ધામ બની જશે.

રસોડું

૧

લોકો મોટા ને જિંચા ખંગલા ખાઈતા હોય છે, પણ એમાં બજાર, મૂતરડી, નાવણિયું, રસોડું કે જેનો રાજ ખપ પડે છે એવી સગવડો ઊભી કરવાનું ચૂકી જાય છે.

ક્યાંક એવી વ્યવસ્થા ઊભી કરી હોય છે તો એમાં સગવડને બદલે ભારોભાર અગવડો જ ઊભી થઈ ગઈ હોય છે. કેમ કે, એ બનાવનારને એમાં ક્યાં ક્યાં ધ્યાન આપવા જેવું છે એની ખબર નથી હોતી.

રસોડામાં લાકડા કે કરાહા વાપરતા હોય તો એમાંથી થતી ધૂણી જ્વાળાની વ્યવસ્થા હોવી જ જોઈએ ક્યાંક ધૂણી જવા માટે ભૂગળા બનાવ્યા હોય છે, પણ એ ભૂગળામાંથી ધૂણી જતી નથી અને આખું રસોડું ધૂણીથી ભરાઈ જાય છે રાધનારની આખોને એ આધળી કરી મૂકે છે. આમ થવાનું કારણ એ હોય છે કે, ધૂણીને ઉપર ધકેલવા માટે નીચેથી તાજી હવા મળવાની કોઈ વ્યવસ્થા નથી હોતી, અગર તો ચૂલાના મોઢા પાસે ધુમાડો ઘરમાં ફેલાઈ જવાના મોટા બાખા પડ્યા હોય છે, અગર તો ધુમાડાની ચીમની બહુ

સાંકડી, ળાહુ નીચી કે મેશથી ભરાઈ ગયેલી હોય છે. વૈજ્ઞાનિક ઢળે નિર્ધૂમ ચૂલો જનાવ્યો હોય તો આવી મુશ્કેલી નડે નહિ. ચૂલો એવો જોઈએ કે ધૂણી ઝોાછી થાય, લાકડાં ઝોાછાં વપરાય અને જરૂરી બધી ગરમી મળી રહે.

રસોડામા પૂરતી મોકળાશ જોઈએ. પૂરતો પ્રકાશ જોઈએ.

પાણિયારાની સગવડ પણ રસોડામા જ હોવી જોઈએ. રસોડામા વપરાતાં સાધનો ગોઠવવા માટે અભરાઈ, આકડા તેમ જ ખીંટીઓની સગવડ હોવી જોઈએ. રસોડામા રાધવામા વપરાતી ચીજો ગોઠવવા માટે કબાટ અગર ઘોડા જોઈએ. રસોડામા રાધેલી રસોઈ, દૂધ, દહીં વગેરે રાખવાનું પી જરૂં જોઈએ એના ઉપર કીડી, મંકોડી કે બીજાં છવજ તુ ચડે નહિ એ માટે એના પાયા તેલની નાની છલુડીમા ગોઠવેલા હોવા જોઈએ અને એ છલુડીએ અવારનવાર સ્વચ્છ રાખતા રહેવું જોઈએ.

રસોડામા કોલસા કે લાકડા રાખવાની સગવડ હોવી જોઈએ. રસોડામા રસોઈના તપેલા ગોઠવવાની ઝોટલી જોઈએ. રસોડામા ંટવ વપરાતો હોય તો એ માટેનું જીંચું ટેબલ કે ઝોટલો જોઈએ. ગરમ વસ્તુ પકડવા માટે સાણમી, ચીમટા કે મસોતા જોઈએ.

હાથ ધોવા માટે ચોકડીમા નળ અગર ચકલીવાળું પીપ અને માળુનો કકડો જોઈએ. હાથ લૂછવા માટે લટકાવેલો ટુવાલ જોઈએ.

જમવાનું રસોડામા જ નહિ પણ અલગ જગાએ હોય તો મારું, પણ જો ત્યાજ જમવાનું હોય તો રસોડું પૂરતું મકતાશવાળું જોઈએ એમા પૂરતા વાસણ, પૂરતા પાથરણા અને પૂરતા પાટલાની પણ સગવડ જોઈએ

માણસનું શરીર અન્નમયી બન્યું છે, પથ્ય ખોરાક બનાવવા માટે દરેક ઘરમા ઉત્તમ રસોડું જોઈએ, તો માણસનું શરીર, મન અને કુટુંબજીવન પ્રસન્ન રહે છે.

રસોયા

૨

વરાઓમા, બોર્ડિંગમા અને કેટલાક ઘરોમા પણ રસોઈ કરવા માટે રસોયા રાંધનામા આવે છે સામાન્ય રીતે રસોઈ બ્રાહ્મણો કરતા હોય છે પણ એમનું સ્વચ્છતાનું ધોરણ એટલું બધું ઊંચું ગયું છે કે કેટલીક વખત રસોઈઘર કે રસોયાને જોઈને આપણને જમવાનું મન પણ ન થાય

રસોયાનો જગીબાઈ, સફાઈના જ્ઞાન વિષેનું એનું અજ્ઞાન અને જૂની ટેવો આ માટે મુખ્યત્વે જવાબદાર હોય છે કેટલીક જગાએ પૂરત માધનોનો અભાવ પણ એના કારણોમા લગે છે એવળ કમાણી અર્થે જ રસોઈ કરનાર કે વેઠ ઉતારવાની ભાવનાવાળા રસોયાના મોઢા ઉપર નથી હોતું હાથ કે નથી હોતો ઉલ્લાસ

રસોયો રસોઈનું કામ કરતી વખતે લલે બીજા કોઈને એના રસોડામા પેસવા પણ ન દેતો હોય, પણ એની

સ્વચ્છતા વિષેની કલ્પના જ એટલી મર્યાદિત અને વામન સ્વરૂપની હોય છે કે, એનું મેલુ ઢાટ જેવું અજોટિયું, કાળી મેશ જેવી જનોઈ, રસોઈ કરતાં કરતાં બીડી ફૂંકવાની કે તમાકુપાન આવવાની આદત, શરીર ઉપરથી દઢડીને રસોઈમાં પડતાં પરતેવાનાં ટીપો, નાકના લીંટથી ખરડાયેલી હોવા છતાં ધોવાયા વિના રસોઈમાં વપરાતી એની અગળીઓ, રસોઈ અને રસોઈનાં સાધનોની આગુળાગુ ફરતી બણબણાટ કરતી માખીઓના ઝોલાં; આ બધું દરેક જ એવું ભયંકર હોય છે કે, એ જોવાનું પણ ન ગમે. પણ આ બધામાં એને અને રસોઈ કરાવનારાઓને પણ કશું અગુગતું લાગતું નથી. એ તો માનતો હોય છે કે “એમા શું?” રસોઈઘરમાં રસોઈ માટે ઢાળલ થતા પહેલા નાહવું જોઈએ, ધોયેલાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવા જોઈએ, માથાના વાળ ઓળેલા હોવા જોઈએ કે હાથપગ ધોવા જોઈએ, એવી પણ કેટલાક પામે તો કલ્પના નથી હોતી. કલ્પના હશે તો અમલ નથી હોતો.

કોઈ કોઈ જગાએ પ્રમાણિક, રસોઈની કળામાં પ્રવીણ અને સ્વચ્છસુધઠ રસોયા પણ જોવા મળે છે. આવા રસોયા ઘરના એક સભ્ય જેવા જ બની જાય છે. એ બધાની સાથે જમવા બેસી શકે છે. ઘરની ગૃહિણી બધાને પીરસે એમ એક જ પંગતે એને પણ પીરસે છે. એના કે બીજા-ઓના ખોરાકમાં કશો ભેદ પણ નથી હોતો.

આવો રસોયો જેટલું જતન પોતાના ઘરનું રાખતો હોય છે એટલું જ જતન માલિકના ઘરનું કરતો હોય છે.

માલિકની એકેએક સૂચનાનું એ અક્ષરશઃ પાલન કરતો હોય છે. કેટલીક વખત તો માલિક કહે એ પહેલાં એ એના મનના ભાવો સમજી જતો હોય છે.

રસોઈ જેમ તેમ જનાવીને જમનારની સામે ધરી દેવી એટલું જ રમોયાનું કામ નથી. કારણ કે આ રસોઈમાંથી તો સમાજકલ્યાણ કરનારી જીવનશક્તિ પેદા કરવાની છે.

સમાજની કર્તવ્યપરાયણતા તેમ જ સ્વચ્છતા વિષેની કલ્પના શુદ્ધ થતી જશે એમ આવી કર્તવ્યપરાયણતા દાખવે અને સ્વચ્છતા સાચવે એવા રસોયાની માગણી પણ જિલ્લી થશે. એવા રસોયાને માનભરે રાખનારા પણ જિલ્લા થશે અને એવા રસોયા પણ સમાજમાંથી મળવા લાગશે.

લાકડાં-કોલસા

૩

એમ કહેવાય છે કે દિવસો જતા જાય છે એની સાથે વસ્તી અને વપરાશની ચીજવસ્તુઓ વધતી જાય છે. એને કારણે બજારોની તાણ પડવા લાગી છે. જંગલો કપાવા લાગ્યા છે લાકડાં ને કોલસા મોઢા થવા લાગ્યા છે. પહેલાં લોકો છાણનો બાળવા માટે ઉપયોગ કરતા હતા. ખેતીમાં છાણનો ખાતરની ઉપયોગિતા સમજાતી જાય છે એમ છાણનો એ જાતનો દુર્બ્ય ઘટવા લાગ્યો છે; પણ એની અવેજમાં બીજા બજારોની જરૂર જિલ્લી થવા લાગી છે.

હવે બજાતણ માટે નવી નવી યુક્તિઓ શોધાવા લાગી છે બજાતણ માટે વીજળી વાપરી શકાય પણ એ આવ કાલ આપણને મોઢી પડે એમ છે ગેસના બાટલા પણ ગામડાના લોકોને મોઢા જ પડે હા, છાણ અને મળમૂત્રમાથી ગેસ બનાવવાની એક યુક્તિ નીકળી છે એથી બાણ ઢે મળમૂત્રનો ખાતર તરીકેનો બધો ગુપ્ત કાયમ રાખીને એના દુર્ગંધમાથી જ મિથિન નામનો એક ગેમ નીકળે છે એ ચૂલા તથા દીવાબત્તી બન્ને માટે વાપરી શકાય એમ છે પણ એમા શરૂઆતમા રૂ ૭૦૦-૮૦૦ના મૂકીનુ રોકાણ કરવુ પડે અને એ ગેસપ્લેન્ટ માટે વિશાળ જગા તેમ જ પૂરતા પ્રમાણમા છાણ મળે એની પણ ભેગવાઈ હોવી ભેઈએ રાજ્ય હોન ત્યા બજાતણ માટે આ એક વ્યાપક કરવા જેવુ સાધન છે

લવિબ્ધમા અણુશક્તિ કે સૂર્યકિરણમાથી બજાતણ મળશે ત્યારે તો આપણે ન્યાલ થઈ જઈશુ પણ ત્યા સુધી સામાન્ય લોકોને માટે કોલસા અને લાકડા જ વાપરવાના રહેશે આ લાકડા કાલમા પણ કરકસરથી વાપરવાની યુક્તિઓ હોય છે કેટલાક બેઢરકારીથી, ભેઈએ એના કરતા વધુ કોલમા લાકડા નખમા બાળ્યા કરતા હોય છે, જ્યારે કેટલાક તો લાકડાનો નાનો સરખો કકડો પણ નકામો બજાતો હોય તો પાણી રેડીને એને ઠારી મૂકે છે કામ પત્યા પછી કોલતા સળગતા રહ્યા હોય એને ચીપિયાથી એકાદ માટ લીમા ભરી ઢાંકી દેવાથી એ તરત ઠરી બાય છે અને એ સહેલાઈથી ફરી ખપમા લઈ શકાય છે

પણુ આ કોલસા અને લાકડાં રાખવા તેમ જ સંઘરવા માટે ઘરમાં સ્થળ નિશ્ચિત થવું જોઈએ. એ વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવીએ છીએ તો થોડી જગામાં ઘણાં સમાય છે અને દેખાય છે પણ સારાં. પણ કેટલાક તો એનો એવો કદરૂપો ઢગલો કરી મૂકતા હોય છે કે એથી ઘરમાં સંકડાશ સંકડાશ થઈ જાય છે તથા સાય, વીંછી અને ઉંદરોને રહેવાનું ઘર મળી જાય છે અને એ જગા ગંદકીનું ઘર બની જાય છે. લાકડા-કોલસા જેવી ચીજને પણ યોગ્ય સ્થળે વ્યવસ્થિત ગોઠવવાની કળા હોય છે.

તવેથો



કલાડા ઉપરનો રોટલો ઉલટાવવા માટે જાહેનો તવેથાનો ઉપયોગ કરતી હોય છે. આ તવેથો સામાન્ય રીતે ભીનો નથી થતો. કારણ કે એને ગરમાગરમ કલાડા તથા તવા સાથે કામ કરવાનું હોય છે. એ જ પ્રમાણે ભાખરી વણવાના આડણીવેલણ પર પણ, લોટમા તેલ નાખ્યું હોવાથી, લોટ જરાય ચોટતો નથી અને એ વાપર્યા છતાં સાફસૂચળ દેખાતા હોય છે એટલે કેટલાક એનું કામ પત્યા પછી એને હાથ વતી જરાક લૂછી નાખીને, ઘોચા વિના એમ ને એમ એના સ્થાને મૂકી દે છે. ખરું જોતા, એને ઠંડાણે મૂકતા પહેલા ગરમ પાણીથી એવી રીતે ઘોવા જોઈએ કે એના ઉપરની તમામ ચીકણ જતી રહે અને તવેથા કે માણુગી ઉપર મેલ કે કાટ થયો હોય તો તે પણ જતો રહે.

તવેથો, વેલણ, ચમચો, કડછી કે સાણસી એક વખત વાપર્યા પછી ઘણી ગહેનો એને લોંચ પર જ મૂકી દેતી હોય છે. 'ખરું' નેતાં, એ મૂકવા માટે અલગ થાળી રાખવી નેઈએ જેથી લોંચ પરની ધૂળ કે કચરો એના ભીના કે ચીકણા છેડે ચોટે નહિ. ફૂંક મારવાની ફૂંકણીને પણ એ જ નિયમ લાગુ પાડી શકાય.

મસોતું

૫

ખિનગુજરાતી કોઈ પણ માણસ માટે આ શબ્દ ગાહુ અધરો છે. મસોતા શબ્દમાં કયો ભાવ છે એ તો ગુજરાતીભાષી જ સમજી શકે.

ચડી ગયા પછી રોટલો ચૂલા ઉપરના કલાડા ઉપરથી ઉતારી લીધો, પણ એના પર ઝીણી ઝીણી દાઝ રહી ગઈ છે. તવા રોટલા પર એની દાઝ ન ચોટે એ માટે કલાડું લૂછી નાખવા માટે રાખેલું કપડું તે મસોતું. એનો રંગ લગભગ કાળો થઈ ગયો હોય છે.

આજકાલ તો ચૂલા ઉપરથી તપેલીઓ ઉતારવા માટે મોટે ભાગે આપણે સાણસી વાપરીએ છીએ, પણ પહેલાંના વખતમાં રાંધવા માટે હાંદલાં વપરાતાં. આજેય ગામડાંમાં ઘણાં ઘરોમાં હાંદલાં વપરાય છે. એ ગરમ હાંદલાંને ચૂલા ઉપરથી ઉતારવા માટે વપરાતો કપડાનો કકડો એ પણ મસોતું. આ મસોતું પણ મેલુંદાટ હોય છે.

જ્ઞાનમના ગોળા લૂછનાનો કડડો પણ મનોતુ કહેવાય
અને જોડા લૂછનાનો કડડો પણ મનોતુ કહેવાય

ગેબલ લીના કપડાથી લૂછવામા આનતુ હોય છે
એ પણ એક પ્રકારનુ મનોતુ કહેવાય

પેનમા રાહી ભર્યા પછી એને લૂછી લેવાનુ કપડુ
પણ મેક પ્રકારનુ મનોતુ કહેવાય

આમ મનોતાના વિવિધ પ્રકારો ગણાવી રાકાય પણ
મનોતુ મેતુ જ હોવુ જોઈએ એ પ્રચલિત ખ્યાલ બદલી
નાખના જેવો છે મેવા કપડાથી સાફ કરેલી ચીજ મેવી
થઈ જાય છે એટલે મનોતા પણ ધોઈને રવચ્છ રાખવા
જોઈએ

વાસણુ

૬

પહેલા લોકો પથ્થરના, લાકડાના અને માગીના વાસણુ
વાપરતા પછી કાસાના વાપરવા લાગ્યા પછી પિત્તળના
વાપરના લાગ્યા ત્યાર પછી આઠ્યા જર્મનસિલ્વરના અને
હવે તો વાપરવા લાગ્યા છે સ્ટેનલેસ સ્ટીલના વાસણુ

ડેટલાડ કુટુ બોમા તો બધા પ્રકારના વાસણો જોવા
મળે નવી ફેશન નીકળતી જાય એમ નવા નવા ખરીદાતા
જાય, જૂનાને ઢાઢવાની વાત નહિ પછી એટલા બધા
વાસણુનુ કરવુ શુ ? કા તો એ કોઠીમા કે કળાટમા ભરી
રાખવા પડે, અને કા તો એ શોભે એ રીતે અભરાઈઓ
ઉપર ગોઠવવા પડે

કેટલાક ઘરોમા તો વામણથી શણગારેલ ખાસ ઓરડા હોય છે એક ઓરડો ત્રાણાના વાસણનો, બીજો પિત્તળના વાસણનો, ત્રીજો જર્મનમિલ્લર કે મેનલેમ મીલના વામણનો પીપો, માટલીઓ, ઘડા, એથી નાના ઘડા કે લોટા, એમ ઉતરડો ગોઠવવામા આવે છે, અને એની અદર રંગ ઝેરગી વીંજળીના દીવા ગોઠવીને, મદિગામા અગર નદ શનોમા થાય છે એવો શણગાર કરવામા આવતો હોય છે

પણ આ બધું એમ ને એમ ઓછું થઈ જાય છે? એ બધા પાછળ પૈસાનોય ખર્ચ થાય છે અને સમય પણ પુષ્કળ જાય છે દિવાળીના દિવસો આવે એ પહેલા બહેનોના કેટલાક દિવસો આ બધા વાસણ માજવા-ગોઠવવામા જ જતા હોય છે એક બાજુ પ્રાથમિક જરૂરિયાતોના ઉત્પાદનને જ આપણે પહોંચી શકતા નથી, અને બીજી બાજુ સમય, શક્તિ અને સંપત્તિ વેડફાયે જતા હોય છે આ કેટલું વાજબી જણાય એ પણ વિચાર કરવા જેવો મુરો છે

જૂના વખતમા સારા કુટુંબો વખત આવ્યે બીંતને ખપ લાગે એ માટે ચીજવસ્તુઓનો મોટો મગ્ગ પોતાને ત્યાં કરતા હા તો ગોઠડા, પાટલા, વાસણા, મોઢો વગેરે આ એક મુદર મામાનિક ગુણ હતો, પણ હવે એ ગુણ હુત થવા લાગ્યો છે, અને જે કાંઈ મગ્ગ થાય છે તે મોટાઈ કે મોજશોખ ખાતર થવા લાગ્યો છે

એક બાજુ માણસને ઘરમા વાપરવા માટે એકદમ તાબાપિત્તળનું વાસણ નથી હોતું, ત્યારે બીજી બાજુ આવા

વાસણના ગંજના ગંજ ખડકાયેલા પડ્યા હોય છે. તે કટાતા હોય છે અને એના પર ઉંદરડા મૂતરી જતા હોય છે. આ બધી આપણી સમાજરચનાની બલિહારી છે !

વાસણ પણ માણસનું મોઢું જોઈને એની સામે ધરવામાં આવતાં હોય છે. કોઈની સામે પિત્તળનાં વાસણ ધરાય છે, તો કોઈની સામે સ્ટીલનાં ધરાય છે. માણસ જેટલો મોટો એટલાં થાળીતાટ મોટાં, વાડકીઓ અને ચમચાની સંખ્યાનો આધાર પણ મહેમાનની કક્ષા ઉપર રહેવાનો. ક્યાંક ક્યાંક તો એક પંક્તિમાં પણ આ લેદ જોવા મળે છે ! આમ ભિંચનીચના આપણા જીવનમાં પડેલા લેદ-ભાવોનું ઠેકઠેકાણું દર્શન થઈ જાય છે.

કેટલીક જગાએ દેખાદેખીથી મોટા મોટા ને નવા નવા તાટ અને લોટા અભરાઈ ઉપરથી ઉતારીને સીધાં મહેમાનના પાટલા સામે ગોઠવવામાં આવે છે. એના ઉપરની રજોટી બહેનોએ સાલ્લાના જે છેડા વડે બાળકનું નાક લૂછ્યું હોય છે એ છેડાથી લૂછીને જ તે ગોઠવવામાં આવ્યા હોય છે.

કેટલીક જગાએ ચાનાં પ્યાલા-રકાબીઓ આંગણમાં જ્યાં બાળકોને ધોયાં હોય છે કે પેશાબના રેલા ચાલ્યા હોય છે, ત્યાંની માટી લઈને એ વડે જ માંજવામાં આવ્યાં હોય છે. ક્યાંક ચાના કૂચા ઉપર કે એકવાડ ઉપર માખી-ઓનો ખમણાટ થતો હોય છે, એ જ માટી લઈને વાસણ મંજતાં હોય છે.

કેટલીક જગાએ બહેનો વાસણનો ટોપલો કે તગારું

ભરીને માંજવા માટે તળાવે લઈ જાય છે અને શેરીનાં કૂતરાની હુમાર, છાણમૂતર તથા ગળદામિશ્રિત દડની થાળી ભરી લઈને એનાથી વાસણ માંજતી હોય છે. એનાથી વાસણ ચકચકિત થતાં હશે, પણ એ સ્વચ્છ શી રીતે કહેવાય ? તળાવનું પાણી પણ લીઝ કે પોરાવાળું હોય છે; છતાં એનાથી વાસણ ધુએ છે !

ઉપરની ટાપટીપ અને ઢેળાવ પાછળ ખરી સ્વચ્છતા ક્યાં અદૃશ્ય થઈ જતી હોય છે એનો આ નમૂનો છે. વાસણ સાફ કરીએ તો જ વાસણ સાફ થયાં કહેવાય; એ ખ્યાલ હાલ પ્રજામાં જાગ્યો નથી.

પિંજરી

૭

જમવા બેઠા હાઈએ છીએ ત્યારે પીરગ્રવાની સ્ત્રીજવસ્તુઓ ઢાંકેલી રાખવી જોઈએ, જેથી એના માખી વેગે નહિ કે કસ્તર પડે નહિ. પણ કેટલીક વખત બાલુ પીરગ્રાઈ જાય અને જમવા આવનારને યોડી વાર થાય ત્યારે એક જ યાળાના પાખી બિંચીનીચી સ્ત્રીજવસ્તુઓ પડી હોય તો યાળી બરાબર ઢાંકેલી નથી. કકડો ફાફીલ છીએ તો દાળ, શાક કે શીને અડળા કકડાને ઢાપ પડે છે, તપેતું બિંધું પાડીએ છીએ તો ગરમ દાળચાકની વરાળ પાછી વળતાં ફાટી, બાખરી કે પૂરી વરાળથી બીનાં મઈ જાય

છે. આવે વખતે થાળીથી મહેજ મોટી એક રિંગ ઉપર ઘુમ્મટાકારની ઝીણી નળી બેસાડીને પિંજરી તૈયાર કરી હોય તો ઢાકવા માટે બહુ અનુકૂળ રહે છે. દૂધ, દહી કે એવી હવાની જરૂરવાળી ચીજવસ્તુ ઢાંકવા માટે પણ વાસણ પ્રમાણે નાની મોટી બેત્રણ પિંજરી બનાવી રાખી હોય છે તો ખૂબ ખપ લાગે છે. પાટલા ઉપર થાળી મૂકીને પિંજરી ઢાંકવામા આવે છે તો બહુ મુરક્ષિત રીતે વાસણ ઢાંકાઈ જાય છે, અને નીચે તરફ જેવું ન રહેવાથી ક્યાંયથી માખી, મચ્છર કે બીજાં જીવજંતુઓ પેસી શકતા નથી.

આ પિંજરી ઉપર પકડવાની એક કડી હોવી જોઈએ. લીલા રંગથી એને રંગી કાઢી હોય છે તો એ બહુ મુંઢર દેખાય છે.

ચામાસાની રાત્રે દીવા નજીક જીવડા બહુ થતા હોય છે. એવે વખતે જેમ અન્ય ખોરાકની વસ્તુઓ મુરક્ષિત રાખવા માટે કપ્પાટનું પાજરું ખપ લાગે છે, તેમ એકલદોકલ બાણું સાચવવામા આ પિંજરી ખપ લાગે છે.

પાણિયારું

ઘરમા જેમ નમોડું હોવું જોઈએ, નાવણિયું હોવું જોઈએ, એમ પાણિયારું પણ હોવું જોઈએ.

કેટલાક લોકો ઘરમા પાણિયારું નથી રાખતા, પણ પાણી પીવા માટે માટીનો ગોળો, ઘડો કે માટલાં એકાદ

ભરીને માંજવા માટે તળાવે લઈ જાય છે અને કૂતરાંની હુગાર, છાણુમૂતર તથા ગળદામિશ્રિત દૂડની ધૂળ લઈને ઝેનાથી વાસણુ માંજતી હોય છે. ઝેનાથી ચકચકિત થતાં હશે, પણ એ સ્વચ્છ શી રીતે કંઈ તળાવનું પાણી પણ લીધ કે પોરાવાળું હોય છે; છતાં ઝેના વાસણુ ધુએ છે !

ઉપરની ટાપટીપ અને દેખાવ પાછળ ખરી સ્વચ્છતા ક્યાં અદશ્ય થઈ જતી હોય છે એનો આ નમૂનો છે. વાસણુ સાફ કરીએ તો જ વાસણુ સાફ થયાં કહેવાય; એ ખ્યાલ હંમુ પ્રજામાં જાગ્યો નથી.

પિંજરી

૭

જમવા બેઠા હોઈએ છીએ ત્યારે પીરસવાની ચીજ-વસ્તુઓ ઢાંકેલી રાખવી જોઈએ, જેથી એમા માખી બેસે નહિ કે કસ્ટર પડે નહિ. પણ કેટલીક વખત લાણું પીરસાઈ જાય અને જમવા આવનારને થોડી વાર થાય ત્યારે એક જ થાળીમાં ઘણી જિંચીનીચી ચીજવસ્તુઓ પડી હોય તો થાળી બરાબર ઢાંકાતી નથી. કકડો ઢાંકીએ છીએ તો દાળ, શાક કે ઘીને અડતાં કકડાને ડાઘ પડે છે; તપેલું જિંધું પાડીએ છીએ તો ગરમ દાળશાકની વરાળ પાછી વળતાં રોટલી, ભાખરી કે પૂરી વરાળથી ભીનાં થઈ જાય.

છે. આવે વખતે થાળીથી સહેજ મોટી એક રિંગ ઉપર ધુમ્મટાકારની ઝીણી બળી બેસાડીને પિંજરી તૈયાર કરી હોય તો ઢાકવા માટે બહુ અનુકૂળ રહે છે. દૂધ, દહીં કે એવી હવાની જરૂરવાળી ચીજવસ્તુ ઢાકવા માટે પણ વાસણ પ્રમાણે નાની મોટી બેત્રણ પિંજરી બનાવી રાખી હોય છે તો ખૂબ ખપ લાગે છે. પાટલા ઉપર થાળી મૂકીને પિંજરી ઢાકવામા આવે છે તો બહુ સુરક્ષિત રીતે વામણ ઢંકાઈ જાય છે, અને નીચે તરફ જેવું ન રહેવાથી કચાચથી માખી, મચ્છર કે બીજાં જીવજંતુઓ પેસી શકતા નથી.

આ પિંજરી ઉપર પકડવાની એક કડી હોવી જોઈએ. લીલા રંગથી એને રંગી કાઢી હોય છે તો એ બહુ સુંદર દેખાય છે.

ચોમાસાની રાત્રે દીવા નજીક જીવડા બહુ થતા હોય છે. એવે વખતે જેમ અન્ય ખોરાકની વસ્તુઓ સુરક્ષિત રાખવા માટે કળાટનું પાજરું ખપ લાગે છે, તેમ એકલદોકલ ભાણું સાચવવામા આ પિંજરી ખપ લાગે છે

પાણિયારું

ઘરમા જેમ નનોડું હોવું જોઈએ, નાવણિયુ હોવું જોઈએ, એમ પાણિયારું પણ હોવું જોઈએ.

કેટલાક લોકો ઘરમા પાણિયારું નથી રાખતા, પણ પાણી પીવા માટે માટીનો ગોળો, ઘડો કે માટલાં એકાદ

જગાએ ગોઠવી રાખતા હોય છે એથી એની આગુખાતુ લેજ અને ગદ્ડી થાય છે

પાણિયારુ પથ્થરનું કે ઈંચૂનાનું હોય છે તો સ્વચ્છતા આવવવા માટે વધુ અનુકૂળ થઈ પડે છે. પાણિયારાનું સ્થળ સૂર્યના તાપમાન હોય, છતાં ત્યાં પૂરતું અજનાતું આવતું હોયું જોઈએ પાણિયારુ ઘરની ઝોછામાં ઝોછી જગા રોકે છતાં ત્યાં પહોંચી શકાય એવું અને સ્વચ્છતા સંવધાય એવા સ્થળે હોયું જોઈએ ત્યાં આગળ ધૂળ, રાખ કે ધૂણી ન ભેડે એનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

પાણિયારા પાસે પાણી ઢોળાય તો એ વાસણમાં ઝિલાય કે સીધું ચોકડી અગર કંડીમાં થઈને નીક વાટે દટણ, ગટર કે શોષખાડામાં ચાલ્યું જાય એવી વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ. ઈંઈ રૂળ કે ફૂલછોડને એ પાણી મળી રહે તો તો એનો ઉત્તમ ઉપયોગ થયો ગણાય.

પાણિયારા ઉપર પાણીના ગોળા કે બેડા સિવાય બીજી કંઈ ચીજવસ્તુ ન રાખવી જોઈએ. કેટલાક પાણિયારાના પથ્થર ઉપર સૂકા દાંતણ રાખી મૂકે છે. અગર પલાળી મૂકે છે એથી દાંતણ અને પાણિયારુ બન્ને ગદા થાય છે. પાણિયારુ રોજરોજ ધોવાવું જોઈએ પીવાનું ગોળાનું પાણી રોજરોજ તાનું અને સ્વચ્છ ગળણું વડે ગાળેનું લરાવું જોઈએ.

ગોળા ઉપર છારી ન બાંહે અને લીલ ન લામે એ રીતે રોજરોજ તેને ઘસીને વીંછળવો જોઈએ એના ઉપર

કેટલાક લોકો માટેલાં કે પીપને નળ લગાડતા હોય છે. હાથ ધોવા માટે એથી સારી સગવડ સચવાય છે, પણ પીવાનું પાણી આવા વાસણમાંથી વાપરવું હિતાવહ નથી. પીવાનું પાણી ભરી લાવવાની ડોલ કે બીજું વાસણ પણ ચીકણું કે ગંદું નહિ પણ સ્વચ્છ અને તાજું માંજેલું હોવું જોઈએ.

કોઈને ખાવા માટે પાણી લઈ જવું હોય તો પ્રથમ આપણા હાથ તથા જે લોટા કે ખાલા લઈ જવાના હોઈએ તે સ્વચ્છસુધક છે કે નહિ તે જોઈ લેવું. પાણી પણ ઘરાબર છે કે નહિ તે જોઈ લેવું અને જે ખાલામાં પાણી ભરીએ એ ખાલો જરા ઊણો રહે એટલો ભરવો, જેથી લઈ જતાં કે પીતાં એક છાંટો પણ નીચે ઢાળાય નહિ. દરેક પીનારને અલગ ખાલો આપી શકીએ તો સારું, પણ એક જ ખાલો હોય તો એ ઘરાબર વીછળ્યા પછી જ બીજાને આપવો. આવે વખતે ખાલો મોઢે ન માંડતાં અધધરથી પાણી પીવાની ટેવ સારી.

ગળણું



પાણી ડહોળું હોય અગર એમાં નરી આખે કચરો દેખાતો હોય તો એ ગંદું છે અને એ ગળણું જોઈએ એમ બધાને સમજાય છે; પણ નરી આંખે ન દેખાય એવો કચરો કે જીવજંતુ પણ પાણીમાં હોઈ શકે એ વાતનો ખ્યાલ બહુ ઓછાને હોય છે. આથી નદી કે કૂવાનાં સ્વચ્છ

નિર્મળ દેખાતાં પાણીને ગાળવાની શી જરૂર છે, એવો પ્રશ્ન કેટલાકના મનમાં ઊકતો હોય છે.

એક શાળાની બાળાઓને એમની શિક્ષિકા ઘણીવાર પાણી ગાળવાનું સમજાવતી હતી. પણ એ વાત એમને ગળે ઊતરતી જ નહોતી. એક વખત સ્વચ્છ દેખાતાં નદીના પાણીથી ભરેલા ખાલા ઉપર સૂક્ષ્મદર્શક કાચ ગોઠવીને એ બાળાઓને પૂંછડી પટપટાવતો પોરો બતાવવામાં આવ્યો. એ પોરો નર્મ કાચમાંય દેખાતો નહોતો અને નર્મ પાણીમાંય દેખાતો નહોતો, પણ જ્યારે એ પાણીના ખાલા ઉપર પેલો કાચ ગોઠવવામાં આવતો હતો ત્યારે જ દેખાતો હતો. આથી એમને ખાતરી થઈ ગઈ કે, નદી આંખે ન દેખાય એવા ઝીણું પોરા પણ પાણીમાં હોય છે, અને એ શરીરમાં દાખલ થઈને નુકસાન કરી શકે. ત્યારથી એ બાળાઓ ગળણું વાપરવાની આગ્રહી બની ગઈ.

કેટલાક લોકો પાણી ગાળવા માટે ગળણું વાપરે છે, પણ એ ગળણું કાણું હોય તો એની તેઓ ચિંતા નથી રાખતા. એથી પાણી ગાળ્યું કે ના ગાળ્યું બધું સરખું જ થઈ જતું હોય છે.

કેટલાક લોકો ગળણું વાપરે છે, પણ એ ગળણામાં મહિનાઓનો મેલ ભર્યો હોય છે. પાણી ગાળતી વખતે એ મેલ પાણીમાં થોડો ઓગળતો જાય છે, એ વાત એ સમજી શકતા નથી.

કેટલાક લોકો પાણી ગાળતી વખતે સવળાઅવળા ગળણાનો લેદ નથી રાખતા. એટલે એક વખત પાણીમાં

જતા રોકેલા મેલને બીજી વખત પાણી સાથે ભળી જવાની એ સીધી સગવડ કરી આપે છે, એ વાતનો એમને ખ્યાલ પણ નથી રહેતો.

કેટલાક લોકો એક નાની કપડાની કોથળી નળંની ચકલીએ દિવસો સુધી બાંધી રાખે છે, અને માને છે કે અમો તો ગાળેલું પાણી જ વાપરીએ છીએ, પણ નળના પાણીના ભેશ સાથે ઘણાખરો મેલ તો કોથળીની આરપાર જતો જ રહેતો હોય છે. એ કોથળી કાણી થઈ ગઈ હોય છે કે એમાં ભરાયેલો મેલ અને સેવાળ આગળતાં આગળતાં રોજ પાણી સાથે ભળે છે, એ ગાળત તરફ એમનું ધ્યાન નથી ગયું હોતું.

કેટલાક લોકો ગળણા વતી એમના મેલા થયેલા હાથ, છોકરાનું નાક કે થાળી-વાડકો લૂછવાનું કામ પણ કરી લેતા હોય છે. એ રીતે એ ગળણાને ‘મસોતું’ બનાવી મૂકે છે, એ વાત પણ એ ભૂલી જાય છે.

પહેરેલા ધોતિયા કે સાલ્વાના છેડા વતી કે તાક, મોઢું કે હાથ લૂછેલા હાથરૂમાલ કે નેપકીનથી માણી ગાળતા લોકો પણ ભેવા મળે છે, ખેરવાળા નવાનકોર કપડાના કકડા વડે પાણી ગાળતા લોકો તો ઘણી ભેવા મળે છે.

પણ આવું આવું થાય છે એનું કારણ શું? સ્વચ્છ કે અસ્વચ્છ પાણી અગર સ્વચ્છ કે અસ્વચ્છ ગળણા વિષેની એમની કલ્પના જ સાફ નથી હોતી. આ કલ્પના જગાડવી એનું નામ જ સ્વચ્છતાની ઇન્દ્રિય જગાડવી.

માણસને સૌથી વધુ જરૂર હવાની છે. થોડી મિનિટ જો એને શ્વાસ લેવા ન મળે તો એનું મૃત્યુ થાય. એ હવા પણ એને માફક આવે એવા અને એટલા વાયુઓના મિશ્રણવાળી હોવી જોઈએ. એમાં ધૂળ કે- ધુમાડા જેવી ખીણ ખિનજરૂરી ચીજો ભળે છે તો નુકસાન થાય છે. આવી શુદ્ધ હવા પ્રમાણસર મળી રહે તો જ માનવદેહ તંદુરસ્ત રહે. એમાંથી જ એ અંગે સ્વચ્છતાના કેટલાક નિયમો નક્કી થયા છે.

૧. માણસે પૂરતી સ્વચ્છ હવા મળી રહે એવા ખુદ્દાં ખારીખારણા કે જાળીઓવાળા સ્વચ્છ મકાનમાં અગર ખુદ્દા આકાશ નીચે મૂકું કે રહેવું.
૨. સૂતી વખતે માથેમોઢે ઓઢીને સૂવું નહીં.
૩. સૂવાના ઓરડામાં ધૂણી થાય નહિ કે ભરાઈ રહે નહિ એની તકેદારી રાખવી.

૪૨ સામાન્ય રીતે ઝાડ નીચે સૂવું નહિ.

૫. તમાકુ કે એવી બીજી કોઈ સૂક્ષ્મ રજેટી ઊડતી હોય ત્યાં સૂવું બેસવું નહિ, જેથી એ રજેટીવાળી હવા શ્વાસમાં જતી અટકે.

૬. તાજી શુદ્ધ હવા શરીરમાં પૂરતા પ્રમાણમાં હાખલ થાય અને ગંદા થયેલા લોહીને સ્વચ્છ રાખ્યા કરે એ માટે બેઠાડું જીવનવાળાએ તો ખાસ રોજ સવારે ને સાંજે ફેફસાંને પૂરતી શુદ્ધ હવા મળી રહે એવા સ્થળે ફરવા જવું અને કોઈ કોઈ વાર જાડા શ્વાસ લેવા અગર પ્રાણાયામ કરવા.

પીણું

૨

પહેલાંના જમાનામાં પણ લોકો પીણું તો પીતા, પણ આજના પ્રમાણમાં બહુ ઓછાં. આજે આ તો ઘર-ઘરનું પીણું થઈ ગઈ છે. એ જ પ્રમાણે ગરમ તેમ જ ઠંડાં પીણાંના અનેક પ્રકાર નીકળ્યા છે. એમાંનાં કેટલાંક પીણાં અમુક ઋતુમાં યોગ્ય રીતે બનાવીને પ્રમાણસર પીવામાં આવે તો લાભ પણ થતો હોય છે. પણ કઋતુમાં અયોગ્ય રીતે બનાવીને કે પ્રમાણ બહાર પીણું પીવામાં આવે તો નુકસાન જ થાય છે.

હવે તો પીણું પીવાની કે પાવાની પ્રથા પણ જરૂરિયાતના કરતાં એક ફેશન કે મોડાઈ બતાવવાનું સાધન બનતી ચાલી છે. પછી લોકો જરૂર હોય કે ન હોય છતાં

એ દીંચે છે અને શરીરને તથા મનને નુકસાન કરે છે. કેટલાકને બિનજરૂરી ટેવો પડી બાય છે. બબરોની હોટેલોમાં અને દુકાનોમાં તો એનો વેપાર થઈ ગયો છે. ત્યાં તો કેમ કરીને ગ્રાહક વધારવા તથા કેમ કરીને એમાંથી નફો મેળવવો, એ બે દષ્ટિકોણ જ વિશેષ સચવાતા હોય છે, ત્યાંનાં પીણાંમાં ગમે તેવી નશાકારી તેમ જ હલકી ચીજો નખાય છે. એથી એ વિશેષ નુકસાનકારક થઈ પડે છે. દારૂનું પીણું પીવું એટલે તો મનુષ્યમાંથી પશુ બનાવાની તૈયારી કરવી. એથી એ વલ્લ્ય છે.

બહુ ઠંડા કે બહુ ગરમ પીણાં પીવાથી જેમ આંતરડાં કે હોજરીને અસર પહોંચે છે, એમ દાંતને પણ અસર પહોંચતી હોય છે. આજકાલ લોકોના દાંત વહેલા વહેલા પડી જાય છે, એનું એક કારણ આવાં પીણાં પણ છે.

કપરકાળી કે ખાલા દુકાનોમાં જે રીતે ધોવાતા હોય છે એમાં સ્વચ્છતાનું ધોરણ બિલકુલ સચવાતું નથી. કેટલીક વખત તો એથી એકઠીજાતા રોગો પણ ફેલાતા હોય છે.

આ બધું જોતાં પીણાં પીનારે કે પાનારે બહુ વિચાર કરવો જોઈએ; અને ફેશન કે મોડાઈ બતાવવા ખાતર નહિ, પણ જરૂરિયાત હોય તેને અને ત્યારે જ યોગ્ય રીતે બનાવીને તેમ જ સ્વચ્છતાનું ધોરણ સાચવીને પીણું પાવું કે પીવું એ જ હિતાવહ છે. માણસ વ્યસનમાંથી જેટલા પ્રમાણમાં મુક્ત હોય છે, એટલી એની સ્વચ્છતા ને સ્વતંત્રતા

સચવાય છે.

મનુષ્ય માટે સર્વોત્તમ પીણું તો છે સ્વચ્છ નિર્મળ જળ. જેમ મનુષ્યદેહને પોષણ માટે અમુક પ્રમાણમાં ખોરાક લેવો જરૂરી છે, એમ અમુક પ્રમાણમાં પાણી લેવું પણ જરૂરી છે. પૂરતા પ્રમાણમાં સમય સમય પર પાણી ન લેનારને કળજિયાતનું દર્દ થાય છે. કેટલીક વખત ગરીરને પૂરતું પાણી નથી મળતું ત્યારે શરીરના ખીન્ન જરૂરી રસો અને લોહી મુઠ્ઠા શોષાય છે. વખતસર પાણી ન મળવાથી બાળક રડે છે, એનું ગળું સુકાય છે. કેટલીક વખત એના હાથપગ જેંચાય છે.

ઉનાળામાં ઠંડું પાણી સાડું લાગે છે. શિયાળામાં હૂંફાળું પાણી સાડું લાગે છે જરૂર નાખીને અતિ ઠંડું કરેલું પાણી પીવાથી તેમજ વરાળ નીકળતું હોય એવું ગરમ પીણું પીવાથી પણ દાત અને ગળું બગડે છે.

જરૂરિયાત પ્રમાણે સ્વચ્છ, નિર્મળ, તાણું જળ લેવું એ ઉત્તમ પીણું છે પણ ગળું બગડ્યું હોય કે બહુ ઠંડી પડતી હોય ત્યારે વહેલી મવારે ગરમ પાણી અગર ગરમ દૂધ પીવાથી લાલ થાય છે.

બહુ શ્રમ કરીને માણસ થાક્યો હોય ત્યારે મીઠા-શરબત અગર મીઠા ઉકાળો પીવાથી લાલ થાય છે.

હવામાં ઠે પાણીમાં રોગના જંતુ ફેલાયેલા હોય એવે વખતે ઉકાળેલું પાણી પીવું એ જ હિતાવહ હોય છે.

દૂધ

૩

જે માંસાહારી નથી એમને માટે દૂધ અનિવાર્ય
 જોરાક છે. એટલા માટે તો આપણે ત્યાં જોસવર્ધનનો
 આટલો મંદિમા બયાયો છે.

દૂધધીને આધારે જ આપણાં હાડ બંધાય છે.
 પણ તંદુરસ્ત દૂધ તો તંદુરસ્ત ઠોર જ આપી શકે. ઠોરને
 એટલો પુષ્ટિકારક જોરાક મળે, એટલું સ્વચ્છ પીવાનું પાણી
 મળે એટલું જ દૂધ પણ પુષ્ટિકારક સમજવું.

પણ સારું દૂધ પણ ઘણી વખત આપણે બગાડીને
 ખાતા હોઈએ છીએ. રેલવે મારફત 'કેન' અગર હાંડાઓમાં
 ગામડાનું દૂધ જતું હોય છે, ઘણી વખત એમાં કસ્તર પડે
 એવી રીતે ખુલ્લું અને બેઠકારીથી એ લઈ જવાતું હોય
 છે. કોઈ કોઈ વખત એમાં ગમે તેવા ગંદા પાણીનું એવું
 મિશ્રણ કરવામાં આવતું હોય છે કે, એક વખત એ નજરે
 જોનારને એવું દૂધ મોઢામાં ઘાલવાનું મન પણ ન થાય.

દૂધ એ ખાદ્ય જોરાક છે. એને યોગ્ય રીતે સાચવવામાં
 ન આવે તો તુરત બગડી જાય છે. બગડેલા દૂધ
 મારફત રોગ પણ જલદી ફેલાતા હોય છે. એટલે દૂધને
 દોહતી વખતે વાસણ સ્વચ્છ લેવું જોઈએ. ગાયના આંચળ
 તથા દોહનારના હાથ પણ ધોઈને સ્વચ્છ કરી લેવા જોઈએ.

જવા બનાવવામાં જવા બનાવનાર જેવો ચોખખાઈનો
 આગ્રહ રાખે છે, એવો જ ચોખખાઈનો આગ્રહ દૂધ

દોહનારે, દૂધ સાચવનારે, દૂધ ઉકાળનારે અને દૂધ વાપરનારે પણ રાખવો જોઈએ.

દરેક ખાદ્યપોરાક માટે સ્વચ્છતાના નિયમોની કાળજી લેવી જોઈએ. પણ દૂધ જેવી માનવજીવન માટે ખૂબ કીમતી અને જલદી ખગડી જાય એવી ચીજો માટે વિશેષ તકેદારી રાખવાની જરૂર છે.

દૂધ દોહ્યા પછી તરત જ વાપરવું ન હોય તો દૂધને ઉકાળ્યા પછી જ પીવાનો એક નિયમ કરી લેવા જેવો છે.

દૂધઢીં લાંબો વખત સુધી સાચવી ન શકાય, પણ એમાંથી બનાવેલું ઘી લાંબા વખત સુધી સંઘરી શકાય છે. એમાં ચરબીનાં તત્ત્વો પણ વધુ સઘન થાય છે. પણ શરીર-સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ તો ઘી કરતાં પણ શુદ્ધ દૂધ પીવું એ વધુ લાભદાયી છે.

ફળ

૪

દરેક માણસને ભૂખ આપી છે એની સાથે સાથે જ પોરાકની અનેક ચીજો પણ આપી છે. એમાંય વિવિધ પ્રકારનાં ફળ બનાવીને તો એણે મનુષ્યજાત ઉપર ભારે ઉપકાર કર્યો છે. ઋતુઋતુનાં ફળ ખાવાથી સ્વાસ્થ્યને લાભ થાય છે.

પણ એ ફળ ખાવામાં વિવેક તો વાપરવો જ જોઈએ. ખાતા પહેલાં ફળ સ્વચ્છ રીતે ધોઈ કાઢવાં જોઈએ અને તે પ્રમાણુસર ખાવાં જોઈએ. ભૂખ હોય અને પચ્ય હોય એવાં ફળ ખાવાં જોઈએ.

આપણા ગુજરાતમાં આજકાલ કેળાં અને પપૈયાં બહુ થવા લાગ્યાં છે. લોકો એનો વિશેષ ઉપયોગ પણ કરવા લાગ્યાં છે એ ત્રારુ' છે. એ ગરીબ લોકોનાં ફળ ગણાય છે. એ સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ મારાં છે. કેરી પણ આપણે માટે એવું જ અમૃત જેવું ઉપકારક ફળ છે.

પણ આ ફળો યોગ્ય રીતે પરિપકવ થયા પછી ખાઈએ તો એ મુપાત્ર્ય અને લાભદાયી બને છે. પણ જો એ કાચાં જ ખાઈએ તો નુકમાન થાય છે. કેળામાં તો મેં ખાસ જોયું છે કે, મોટે ભાગે લોકો એ કાચાં જ ખાઈ જતા હોય છે. એ જ પ્રમાણે પૂરાં પરિપકવ થયા પછી એ થોડો વખત પડી રહે તો બગડી જાય છે. એવાં ફળ ખાવાથી પણ રોગો થાય છે. આપણી ગરીબાઈ અને અજ્ઞાન લોકોને એવા બગડેલા ફળ પણ ખવડાવી દે છે. બજારમાં એવા નુકસાનકારક ફળ વેચાય જ નહિ એ માટે દરેક ગામની પંચાયતે કે મુધરાઈએ પાકો બંદોષસ્ત કરવો જોઈએ, તથા કેવાં ફળ ખવાય અને કેવાં ન ખવાય એનો લોકોમાં પ્રચાર કરવો જોઈએ. કેમ કે અગડેલાં ફળો રોગો ફેલાવે છે.

જમ્યા પછી રોજ થોડા ફળ ખાયાં હોય તો સારાં,

પણ આપણા ગામડાનાં બાળકો તો ઋતુઋતુનાં વનફળ ખાઈને પૂરતો લાભ ઉઠાવે છે. ઉત્તમ જાંબુ, આળખાં, કેડાં, બીલાં, કરમંદાં, આંબલી, સીતાફળ, બોર વગેરે. એટલે આવાં ઝાડ રોપવાં અને ઉછેરવાં એ આવશ્યક છે. કેટલીક જગાએ આવાં વનફળનાં પંજુ ઇન્તરા અપાઈ જાય છે, એ સારું નથી. ખાટાં લીંબુ પણ લોહી સ્વચ્છ કરવામા સારા ફળો આપે છે.

શાકભાજી

૫

આજકાલ દાકતરો એવી સલાહ આપે છે કે, કબજિયાત ન થવા દેવી હોય તો શાકભાજી વધારે લેવા. શાકભાજીના રેસા મળને ખાંધવામાં અને ધકેલવામાં મદદરૂપ થાય છે. આણું સમજીને કેટલાક દાંતથી ઘરાળર ચવાય પણ નહિ એવાં છોડા કે ફૂઆવાણું શાક બનાવતા હોય છે. સાવ પાકટ ગવાર, ચોળાપાપડીના પાકટ છોડા, કઠણુ રેસાવાળા મૂળના કાંદા કે કાચાં કેળાંની છાલ; એવા છોડાં ઉમેરવાથી શાકનું પ્રમાણ વધી જાય છે. પણ આથી શાકમાં વપરાતું તેલ અને બીજા મંસાલાય બગડતા હોય છે. માણસ ઇચ્છે તોપણ એવું શાક ગળે ઉતારી શકતો નથી. અને માની લો કે, એ ગળે ઉતારે તો જઠરને એથી બહુ કષ્ટ પડવાનું. ઓતરડને પણ એવા રેસા ખૂંચવાના.

કેટલાંક શાકભાજીનાં છોડાં કાઢી જ નાંખવાં જોઈએ. શાક સમારતી વખતે વપરાતું ચપ્પુ કે છરી પણ સ્વચ્છ

અને ઘોચેલાં હોવાં જોઈએ, અને સંધતા કે વધારતા પહેલાં શાકભાજી પણ સ્વચ્છ પાણી વતી ઘોઈ નાંખવાં જોઈએ.

શરીરને રેસાઓની જડર છે. પણ કેવા ? બટાટા કે ટમેટાંની છાલના, મગનાં છોડાંના, ઘઉંના અંદરના ભૂસાના તથા ફૂણી ભાજીના. શરીર એક નાજુક ચંત્ર છે. એને રેસાની જડર પડે છે. પણ એ રેસાય શરીરચંત્ર જેવા નાજુક જોઈએ. ગમે તેવાં ડાંખળાં કે છોડાં પેટમાં નાખવાથી શરીરને એ કાચાંપાકાં બહાર કાઢવાં પડે છે. અને એમાં શરીરની ઘણી શક્તિનો દુર્બ્યંચ થાય છે. અને કેટલીક વખત એથી આંતરડાં બગડે પણ છે.

આવો લોભ બન્ને રીતે નુકસાન કરે છે. એથી શાકનો પણ બગાડ થાય છે, અને શરીરમાં જાય છે તો શરીરનો પણ બગાડ થાય છે.

મનુષ્યશરીર માટે શાકના જેટલાં જ બદકે એથી 'પણ વધુ ઉપયોગી' ભાજીપાલાનાં પાંદડાં હોય છે. એમાંથી શરીરને જડરી ક્ષારો, રસો અને રેસાઓ મળી રહે છે. ઘણાંખરાં ભાજીપાલાનાં પાંદડાં ખાડીને ખાવા જેવાં હોય છે. પણ કેટલાંક કંદ, ફળ તેમ જ ભાજીપાલા કાચાં ખાવામાં વિશેષ લાભે થાય છે. ઉત્તમ લીલી ડુંગળી, લીંબુ, લસણ, કાકડી, ચીલડાં, ગાજર વગેરે. ડુંગળી એ તો ગરીબ માણસ માટે કસ્તૂરીની ગરજ સારે છે.

એ જ પ્રમાણે તાજાં શાકભાજી ન મળતાં હોય ત્યાં મગ, મઠ વગેરે કઠોળને ફણગાવીને ખાવાથી એમાંથી શાકભાજીનો વિશેષ ગુણ મળી રહે છે.

શાકભાજી, કંદે તે ફળ કાચા ખાઈએ કે પાકા, પણ એ નીરોગી હોવા જોઈએ તે પ્રમણુમર ખાવા જોઈએ અને ઘરાબર ચાવીને ખાવા જોઈએ અને ઘરાબર ધોઈને સ્વચ્છ કર્યા પછી વાપરવા જોઈએ

રસોઈ

૬

રસોઈ કરવી એ પણ એક માધના છે જેટલા ભાવપૂર્વક, વિચારપૂર્વક અને કલાપૂર્વક રસોઈ થાય એટલી એમાંથી મીઠાનું ઝરે

આરોગ્યવર્ધક, મુપાચ્ચ અને ન્વાદિષ્ટ આહાર તૈયાર કરવા માટે રસોઈ કરનાર પોતાના સાધનો પ્રમાણે આયોજન કરવું પડે છે, એ બે પૂર્નવિચાર અને પૂર્નતૈયારી પણ કરવી પડે છે કયા યોગ્ય માથે કડકઈ ચીજો લખશે અને પથ્થ આવશે, કયા પ્રસંગે શું બનાવવું ચોગ્ય ગણાશે અને સમયસર પહોંચી વળવા માટે મટેશુ શું કરવું પડશે, એનો પણ રસોઈ કરનાર પડેલેથી પૂછે જ ચાલ કરી લેવો પડે છે

ખરું જોતાં, રસોઈદાર એ તો પવિત્ર અને સ્વચ્છ મંદિર છે આવું મંદિર ધૂણી-ધુમાડીથી ગોટાતું હોય તો એનું પ્રસન્ન વાનાવરણ શી રીતે મનનાય ? એટલે દરેક ઘરમાં ધૂણીધુમાડો ન વાય એવો નિર્ધૂમ ચૂલો હોવો જોઈએ એમાં રસોઈ કરનાર માતા ભાવપૂર્વક એના

દેવની પૂજા કરવાની તૈયારી કરે છે. એની ચારે બાજુ પ્રેમ, પ્રસન્નતા અને સ્વચ્છતાનું સુલગ દર્શન થતું હોય છે. આવા રસોઈઘરમાં થયેલી રસોઈમાંથી આરોગ્ય નીતરવા લાગે છે.

પીરસતી વખતે માતા પ્રેમથી લાવપૂર્વક પીરસે છે. કોને શાની જરૂર છે, એ તે ઇશારાથી સમજી જાય છે. ખીજને ખવડાવવામાં જાણે પોતે જ જમતી હોય એવો આનંદ અનુભવે છે. નથી વધારે પીરસતી કે નથી ઓછું પીરસતી. પીરસતી વખતે વાતો પણ એવી જ કાઢે છે કે, બધે જ શાંતિ અને પ્રસન્નતાનું વાતાવરણ ફેલાય છે. કોઈ પણ જાતનો નથી હોતો પંખિતલેદ કે નથી હોતો વહેરાવંચો. બધાને જમાડ્યા પછી વધે એમાંથી લેવામાં જે કૃતાર્થતા અનુભવે, એ છે દેવનો સાચો પૂજારી.

આજકાલ તળેલા અને મસાલેદાર આહારો લોકો વધુ પસંદ કરતાં હોય છે. પણ તળેલા આહારોને પચાવવામાં શરીરને વધુ મહેનત કરવી પડે છે. પાણી અને વરાળમાં બાફીને તૈયાર કરેલી ચીજો વધારે પરિપક્વ થાય છે અને શરીરને એવી ચીજો પચાવવી સહેલી પડે છે. આમ વરાળથી તૈયાર કરવાની ચીજો માટે ફૂકર બહુ અનુકૂળ પડે છે. દેટલીક વખત દાળ કે શાકમાં મસાલામરચાં એટલાં બધાં નાખવામાં આવે છે કે, મૂળ દાળ કે શાકનો સ્વાદ મસાલામરચાં તળે જ ઢંકાઈ જાય છે. અને એ વધારે પડતાં મસાલામરચાં ખાવાથી શરીરને નુકસાન પણ થાય છે.

દાળ, લાત, શાક, રોટલા, રોટલી, એ આપણો સર્વ સામાન્ય ખોરાક છે. પણ ગામડાના લોકો વિશેષ કરીને, ખીચડી, કઢી અગર લેડકું કે રાખડી ખાતા હોય છે. ખોરાકમાં અમુક પ્રમાણમાં ઘીદૂધ હોવાં જોઈએ. પણ આપણા દેશમાં જ્યાં એ નથી મેળવી શકતાં એમને થોડી છાશ મળી રહે તોપણ ઘણી રાહત મળી રહે છે. થોડા પ્રમાણમાં કચુંબર કે ટમેટાં મળી રહે તોપણ ઉપકારક થઈ પડે છે.

ઈશ્વરે હાંત આપ્યા છે તો એ હાંતને ચાવવાની કસરત મળી રહે ને ચાવવાથી ચૂરો થઈ જાય એવા લાખરી, રોટલા જેવા કઠણ પદાર્થો પણ ખોરાકમાં હોવા જોઈએ. ઘણાને પોચા પદાર્થો આવ્યા વિના જ ગળી જવાની આદત પડી ગઈ હોય છે; એથી આંતરડાં બગડે છે.

જીવનમાં સંધવું અને ખાવું એટલું જ કામ નથી. જીવન-ઉપયોગી તેમ જ સુખ-ઉપયોગી ખીજાં ઘણાં કામો આપણે કરવાનાં હોય છે. એટલે રસોઈ એવા પ્રકારની કરવી જોઈએ કે એમાં બહેનોને ઘણો સમય જાય નહિ અને એ રસોડામાં જ અટવાઈ પડે નહિ.

રસોઈ સ્વાદિષ્ટ, પચ્ય અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ. રસોઈધર, રસોઈ બનાવવાનાં સાધનો વગેરે પણ સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ. તો જ રસોઈ ખાતા પહેલાં એ માટેનું અનુકૂળ માનસ તૈયાર થઈ જાય છે, અને એ માનસ ખોરાક પચાવવામાં પણ મદદગાર થાય છે.

પ્રસાદ

૭.

આપણને જે જોરાક મળે છે તે, પરસેવો રેડીને મેળવેલો હોવો જોઈએ, અને એને પ્રભુનો પ્રસાદ ગણીને, ખાવો જોઈએ એવીએક આપણી જૂની માન્યતા છે.

આપણાં શાસ્ત્રોએ તો એટલી હદ સુધી કહ્યું છે કે યજ્ઞશિષ્ટ ખાવું. એટલે યજ્ઞાર્થે—સમાજાર્થે કર્તાવ્ય યજ્ઞવ્યા પછી ખાવું. સમાજને આપ્યા પછી શેષ વધે તે જ ખાવું. આવા પ્રસાદનો પણ પ્રભુની કૃપા સમજીને સ્વીકાર કરવો. એટલે નિરહંકારવૃત્તિથી એને ગ્રહણ કરવો.

એક વિચાર તો એવો પણ છે કે આપણી એકેએક ક્રિયા પ્રભુપ્રીત્યર્થે—જનતાજનાર્દન અર્થે થવી જોઈએ. અને પ્રભુપ્રીત્યર્થે કરેલું કામ ઉત્તમ જ હોવું જોઈએ. પછી આપણાથી કંઈ ખોટું કામ તો થાય જ શી રીતે ? આવી જિંચી સમજણ આવી જવી એનું નામ જ પ્રસાદ.

પણ આજકાલ તો જ્યાંત્યા સત્યનારાયણની કથાનો પ્રસાદ વહેંચાતો હોય છે. એ પ્રસાદ પણ સમજણપૂર્વક અને પવિત્ર ભાવથી વહેંચાય અને સમજણપૂર્વક અને પવિત્ર ભાવથી સ્વીકારાય તો જીવનમાં સત્યનો આગ્રહ રાખવાનું બળ આવે.

પણ આ સત્યનારાયણની કથાનો પ્રસાદ પણ હાથ ધોઈને સ્વચ્છ ચમચા વડી વહેંચાતો હોય તો સારું. અને એ પ્રસાદ ઉપર માખીઓ ન બેસે એમ સ્વચ્છ કંકડાથી ઢંકાતો હોય તો સારું !

ભજિયાંભૂંસાં



આપણા ગામડાના લોકો એમના એકધારા જીવનમાંથી કોઈ વખત બહાર નીકળીને પ્રવાસે જાય છે ત્યારે સ્ટેશને ઉપર કે શહેરોની બજારોમાં રંગબેરંગી મીઠાઈઓ તથા ભજિયાંભૂંસાં એમને બહુ આકર્ષે છે, અને વધારે નહિ તો આના બે આનાની ખરીદી કરવાનું એમને મન થઈ જાય છે. એમનું ગજવું મંલાળીને મોટે ભાગે એ ભજિયાંભૂંસાંથી કે તળેલી ચણાની દાળથી સંતોષ માને છે.

શહેરી લોકો પણ હોટલમાં જઈને ખમણ તેમ જ ભજિયાંભૂંસાંનો ચટાકો મારે છે.

આવી બધી ખાવાની ચીજોમા વેપારદંડિએ હલકા પ્રકારના તેલ, લોટ વગેરે વપરાતા હોય છે, અને કેટલીક વખત તો વાસી ચીજોને ફરી ફરી ગરમ તેલમાંથી પમાર કરવામા આવતી હોય છે, એથી ઘણી વખતએ ખાવાથી નુકસાન થતું હોય છે વધારે ખાટી, તીખી અને ગળી ચટણી કે મસાલા જ એના ઉત્તજક સ્વાદો હોય છે.

ખીજું, આ માલ વેચનારા એમનો માલ એવો ખુટલો રાખતા હોય છે કે, એના ઉપર માખીઓ ખમણતી હોય છે અને પવનના ચપાટા સાથે શેરીની ગંદી ધૂળના રજકણો એના ઉપર ચોટતા હોય છે. આ બધું બહુ નુકસાનકારક હોય છે. એ બનાવનારાઓને સ્વચ્છતાની કાંઈ કિંમત હોતી નથી. રેલવેમાં તળેલી દાળ વેચનારો

દાળમાં લીંબુ નિચોવીને કાગળમાં આંગળીઓથી મેળવી આપે છે. એ જ આંગળીઓ એ એના કપડે કે રેલવેના ખારણે લૂછી લેતો હોય છે. એ જ આંગળીઓ એના નાકમાં કે કાનમાં ધાલતો હોય છે. ત્યાં હાથ ધોવાની સગવડ પણ નથી હોતી અને એને એની પરના પણ નથી હોતી. આવી ગંદકીના પ્રભાવને લોગ બનતા હોય છે. રેલવે અધિકારીઓ, પંચાયતો અને સ્થાનિક મુધરાઈઓએ આ બાબતમાં સજાગ રહેવું જોઈએ. સ્વચ્છ રીતે પેકેટપેક માલ જ વેચવા દેવો જોઈએ !

માતાઓ કે બહેનોએ કુટુંબીજનોને આવી આશ્વત્થમાંથી બચાવવાં હોય તો ઘરે જ કોઈ કોઈ વખત આવી સ્વાદુ વસ્તુઓ સ્વચ્છ રીતે બનાવીને ઘરનાંઓને ખવડાવવીજોઈએ અને બજારુ ખરીદી વિષે એમના મનમાં અણબમેા પેદા કરવો જોઈએ.

તળેલા કે અસ્વચ્છ પદાર્થો વાપરનારને બહુ તંદુરસ્ત શરીર હોય તો કેટલીક વખત નુકસાન થતું નથી દેખાતું, પણ એનો સામનો કરવામાં શરીરની જે જીવનશક્તિ વપરાય છે એનો ઘસારો લાંબે ગાળે તો શરીરને દાખવે જ છે.

જમણુવાર



હવે પહેલાં જેવા જમણુવારો નથી રહ્યા. તેમ છતાં માનવસમાજ રહેવાનો ત્યાં સુધી એક યા બીજા પ્રકારના

જમણુવારો તો રહેવાના જ, કારણ, માણસ એકલો એકલો ખાઈને આનંદ નથી લોગવી, શકતો. એને ધીભલ સાથે, જમવામાં, વિશેષ આનંદ પડતો હોય છે. વળી, માણસને, પોતાની મોટાઈદેખાડવાની પણ ઇચ્છા મનમાં પડી હોય છે.

પહેલાં લગ્નમરણ પાછળ જમણુવારો થતા તો આજે હિન્દીઓ તથા કલ્લો, નિમિત્તે જમણુવાર થાય છે. જમણુવાર વખતે વાડીનો કે લોજહોટલનો ઉપયોગ થતો હોય છે ત્યાં તો અમુક પ્રકારની વ્યવસ્થા અને સજાઈ હોય છે, પણ કેટલીક વખતે શેરીઓમાં જ જમવા બેસાડવાતું ગોઠવાતું હોય છે. આ પ્રથા બદલવા જેવી છે. શેરીમાં પાણી છાંટી, સાફ કરી, રંગોળી પૂરીને એવું વાતાવરણ પેદા કરવું જોઈએ કે, ત્યાં ગંદકી કરવાની કોઈને ઇચ્છા જ ન થાય.

આવા મોટા વરા થતા હોય છે ત્યારે થાળીવાટકા કરતાં પતરાળા વધારે અનુકૂળ પડે છે. પતરાળાંપડિયા હોય કે થાળીવાટકા હોય, એ ધોયેલા અને સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ.

આજકાલ વરા વખતે પીરસવાની એવી રીત હોય છે કે, ખાનાર ખાઈ શકે એથી વધુ એના ભાણામાં પીરસાય છે. આથી ઘણું છંડાતું હોય છે. પીરસનારે કોઈ ભૂખ્યું ન રહે એ તો જોવું જ જોઈએ, પણ અતિઆગ્રહ કરીને કે બેઠકારીથી એવી રીતે તો ન પીરસવું જોઈએ કે જેથી ખાનારને છાંડવું પડે. જમનારે પણ ભાણામાં એનાથી ખવાય એટલું જ લેવું જોઈએ.

કેટલાકની 'તો' માન્યતા જ એવી હોય છે કે છાંડીએ નહિ તો ભૂખડીખારશ ગણાઈએ. કેટલાક એમ માને છે કે છાંડીએ તો ગરીબગુરખાને 'મોઢે' કાંઈક જાય. આ બંને માન્યતાઓ મુધારવા જેવી છે. અન્નનો એક દાણો પણ નકામો બગાડવો એ સમાજદ્રોહ છે. અને કોઈને ખવડાવવું હોય તો એકુંજૂકું ન ખવડાવાય; એને માટે સ્વચ્છ ખોરાક અલગ કાઢી રાખવો જોઈએ.

કૂતરાં કે ગોઆસ માટે કાઢવું હોય તો 'એ' પણ એકાજૂઠામાંથી ન કઢાય. એમને માટે પણ પહેલેથી અલગ કાઢવાનો આપણો સામ્રોક્ત નિયમ છે.

છાંડવાની કુટેવ આપણા બાળકોમાં પણ વધતી જાય છે. એને આપણે રોકવી જ જોઈએ.

પીરસતી વખતે ધાંધલધમાલ વિના શાંતિથી પીરસવું જોઈએ. આવતાં-જતાં કશું અથડાય નહિ કે કશું ઢાળાય નહિ, એની પણ કાળજી લેવી જોઈએ.

દાળભાત કે શાક પીરસનારા પીરસતી વખતે છાંટા પડે કે દાણા વેરાય એમાં કશું ખોટું જોતા નથી. ખરું જોતાં પીરસતી વખતે એક દાણો કે એક ટીપું પણ નીચે ન પડે, એ માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

પીરસવામાં કોઈ પણ પ્રકારનો પંક્તિલેદ ન રહે તેમ જ એકેએકને બધું પીરસાઈ જાય પછી જ જમવાનું શરૂ થાય એ પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. પીરસ-

વામાં બહુ મોડું ન થઈ જાય એ માટે પૂરતા પ્રમાણમાં અને વ્યવસ્થિત રીતે પીરસવાનું આયોજન થવું જોઈએ.

પીરસવાનાં સાધનોમાં પણ હવે સારા સુધારા થયા છે. પીરસતી વખતે ટીપું પણ ઢોળાય નહિ એવાં કમંડળો નીકળ્યાં છે એ જ વધરાવાં જોઈએ.

પાણી પીરસવામાં પણ એવી જ કાળજી લેવાવી જોઈએ. જમ્યા પછી મરચાં, કોકમ વગરે એઠવાડ જમનારે ઉઠાવીને પતરાળામાં લઈ લેવો જોઈએ.

ખદાજમી રહ્યા પછી પીરસનારા ખાલી તપેલું લઈને પંક્તિમાં ફેરે તો જમનાર એમાં પતરાળાંપડિયા મૂકી દે. પાછળથી ઉઠાવવાની વ્યવસ્થા હોય કે ઉપરોક્ત વ્યવસ્થા હોય, એક પણ પતરાળું કે પડિયો શેરીમા રખડતાં ન દેખાવાં જોઈએ. નિશ્ચિત ખાડામાં એ નખાવાં જોઈએ ને પછી દાટી કે બાળી મૂકવા જોઈએ વાઘરી, ભંગી કે ભિખારી એઠવાડ ઉપર કાગડાઓની જેમ પડે છે, એ દશ્યથી આપણા સમાજે શરમાવા જેવું છે. એ સ્થિતિ વહેલામા વહેલી મિટાવવા માટે આપણે સૌએ પ્રયાસ આદરવા જોઈએ.

આપણામાં કહેવત છે કે, “વર વિનાની હજો પણ ઘર વિનાની ન હજો.” બીજી કહેવત છે કે, “દુનિયાને! છેડો ઘર.” આ બન્ને કહેવતોમાં ઘડું તથ્ય છે. એનો અર્થ એટલો જ કે માણસને રહેવાના આશ્રયસ્થાનની જરૂર છે. કેટલાક કહે છે કે, ઘરનો ખૂણો હોય તો ભૂંચે પેટેય માણસ રડીને સૂઈ રહે.

શરૂઆતમાં માણસ ગુફામાં રહેતો. પછી એ ઝાડ ઉપર રહેવા લાગ્યો. ત્યાર પછી એ ફળામાં રહેવા લાગ્યો અને આજે તો હવે મોટી મોટી મહેલાઓમાં રહેવા લાગ્યો છે. આ બધો સંસ્કૃતિના વિકાસનો પ્રતાપ છે.

પણ નાનું ઝૂંપડું હોય કે મોટો મહેલ હોય, માણસ નિરાંતે મુખરૂપ એમાં આશ્રય લઈ શકે એ ઢળનું એ મકાન હોવું જોઈએ. લોકો દેવાં કરીકરીને મોટાં મકાનો બાંધતા હોય છે. પણ જો એમની પાસે યોગ્ય મકાન બાંધવાની

કલ્પના નથી હોતી, તો હજારો રૂપિયા ખર્ચ કરવા છતાં એમાં પૂરી સગવડ નથી હોતી.

જેમ મકાન ઘાટીલું અને સુંદર હોવું જોઈએ, એમ એ ટાઢ, તાપ અને વરસાદમાંથી બચાવે અને એમાં રહ્યાં રહ્યાં હવા, પ્રકાશ અને તાપનો પૂરો લાભ મળ્યા કરે એવું પણ હોવું જોઈએ.

જે મકાનમાં ધૂણી બારોબાર ચાલી જાય એવું સગવડવાળું રસોડું ન હોય, છૂટથી નિરાતે નાહી શકાય એવું બોથવાળું સ્નાનઘર ન હોય, ગમે ત્યારે ઝટ જઈ શકાય એવું સ્વચ્છ શૌચઘર કે પેશાબઘર ન હોય, આંગણામાં ચોક ન હોય, પાછળ વાડો ન હોય, એને સગવડવાળું ઘર શી રીતે કહેવાય ?

જે ઘરમાં ઢાર અને માણસને સાથે રહેવું પડતું હોય, જે ઘરમાં અંધારું હોય, જે ઘરમાં ધૂણીતું સામ્રાન્ય હોય, જે ઘરમાં ઉંદર, ચાંચડ, મચ્છર કે માકડનો ઉપદ્રવ હોય, એવા ઘરને રહેવા લાયક ઘર શી રીતે કહેવાય ? આજુબાજુમાંથી જે ઘરમા ગંદકીની દુર્ગંધ આવતી હોય, ઢગલાબંધ ધૂળ જીડીને આવતી હોય કે દિવસરાત શોર-જકોર થયા કરતો હોય એ ઘરને રહેવા લાયક ઘર શી રીતે કહેવાય ? જે ઘર નજીક પાણીની સગવડ ન હોય, જે ઘર આગળ સારી મોજત ન હોય, એ ઘરને રહેવા લાયક ઘર શી રીતે કહેવાય ?

રહેવા લાયક ઘરમા પણ જો મહેમાન—અધ્યાગતનુ
પ્રેમપૂર્વક સ્વાગત થતુ હોય તો એ સ્વાર્થક થયુ ગણાય
જે ઘરમા માદાને માવજત મળે જે ઘરમા નિયમિત
સમૂહપ્રાર્થના થતી હોય, જે ઘર કેવળ સ્વાર્થ અને સુખ
લોભ માટે જ નહિ પણ ધર્મપાલન અને સેવા માટે વપરાય
એ ઘર સ્વાર્થક થયુ ગણાય

છત

૨

ય ત્રયુગ જેઠા એની માથે આપણા ગામડાના ગૃહ
ઉદ્યોગો અને આમોદ્યોગો પર જખ્ખર ફટકો પડવા લાગ્યો
છે એના સપાટામા ગામડાનો કુભાર પણ આવી ગયો
છે કુભાર માટીના વાસણો તો બનાવતો, પણ એનો મુખ્ય
ધંધો નળિયા પાડવાનો હતો આજે એ નળિયા પણ મકાનના
છાપરા ઉપરથી અદૃશ્ય થવા લાગ્યા છે

નળિયા વાપરવાથી ગામના કુભારને તથા છાપરા
ચાળનારને રોજી તો મળતી, એ ઉપરાંત ખીજ પણ એના
લાભ હતા નળિયા મારફત દાઢ, તાપ અને વરસાદ ખાળી
શકાતા, પણ હવાની અવરજવર કાયમ રહેતી બાગીખાણ
માથી સ્વચ્છ તાજી હવા આપતી અને નામી ગદી હવા
નળિયાની તડો વચ્ચે થઈને આવી જતી

નળિયાવાળા મકાનનુ હવામાન પણ સમધારણ રહેતુ
હોય છે કેઈ વખત મકાનમા પૂરેપૂરો સૂર્યનારાયણનો
પ્રવેશ કરાવવો હોય છે ત્યારે થોડા નળિયા અગર બેચાર

ઝોળો ખમેડી લેતાં એ મહેલાઈથી થઈ શકતું હોય છે.

માદામોંઘાં લાકડાં અગર વાંમ હોય તોપણ એના ઉપર દેશી નળિયાં વાપરી શકાય છે અને કરકસરથી જીવી શકાય છે.

કેટલીક જગાએ દેશી નળિયાંની જગાએ મેંગલોરી ટાઈલમ આવવા લાગ્યાં છે. એનાથીયે પાતાવરણ સમધારણ રહે છે. હવાની અવરજવર એમાંય થોડા પ્રમાણમાં થઈ ગઈ છે. પણ એમાં સ્વચ્છતા પ્રમાણમાં વધારે સચવાય છે. દેશી નળિયા કરતાં એતું છાપડું પ્રમાણમાં થોડું મોંઘું હોય છે, પણ મુખ્ય મુશ્કેલી એ છે કે, એને લાયકની માટી જાંધે સ્થળે મળતી નથી.

પણ હવે તો પારંવાર છાપડુ ચાળવાની ખટપટમાંથી બચવા માટે તથા વાંદરાના ત્રાસમાંથી બચવા માટે લોકો પતરા અને સિમેન્ટની છતો તરફ વળી ગયા છે. આ બંને ખરચાળ તો છે. પણ એ બંને આપણા જેવા ગરમ પ્રદેશના ઘરોમાં એટલી બધી ગરમી ફેકે છે કે અગ્નિની ઝોળો નીચે બેડા હાર્ડએ એવું લાન થય છે. છતમાંથી પાણી ચૂએ ત્યારે એની મરામત માટે બહુ મોટું ખર્ચ આવી પડે છે. આજકાલ નળિયા અને કાટમાળ બહુ મોઘા થઈ ગયાં છે. એવે વખતે તો આપણા હવામાન માટે 'હૈદ્રાબાદી ઢળ'ના દેશી નળિયાના, આખા ભૂંડાની કમાનોના ઘુમટ આકારના છાપરા વધારે સોઘા, વધારે સ્વચ્છ અને વધારે અતુલ્ય થઈ પડે એમ છે. એ નળની હારોની ઉપર

તથા નીચે સિમેન્ટ કે ચૂનાનું પ્લાસ્ટર થઈ જતું હોય, છે. એમ છતાં એ મકાનની ગરમી પાંચ-છ ડિગ્રી ઓછી રહે છે, અને સ્વચ્છતાનું ધોરણ તો એમાં ઘરોમાં બહુ ઊંચું રાખી શકાય છે. છાપરામાં વપરાતાં મોંઘાં લોખંડલાકડાંના ખર્ચમાંથી બચી જવાય છે એ તો વધારાનું.

લીંપણ

૩

આજકાલ ઘરોના તળ ઉપર લાદી પાથરવી, છો કરવી અને ટાઇલ્સ નાખવી એ એક ફેશન થઈ પડી છે. એ બધાથી ઘરમાં ચોખ્ખાઈ સાચવવાનું સરળ બને છે, પણ એના થોડા અવગુણો પણ છે.

એક તો એ બધાં મોંઘાં સાધનો છે. એટલે ગરીબ લોકો સહેલાઈથી એનો ઉપયોગ કરી શકે એમ નથી. ખીજું, એથી ઘરમાં રહેનારાઓને શરદી થાય છે. અને શરદી ન થવા દેવી હોય તો ચટાઈ, ગાલીચા કે ટેબલ-ખુરસી જેવાં ખરચાળ સાધનો વસાવવાં આવશ્યક થઈ પડે છે.

ત્રીજું, એથી ભોંયતળ એટલાં સુંવાળાં થઈ જાય છે કે, કેટલીક વખત એની ઉપર ચાલનારા લપસી પડે છે. સાદી ચોરસ ઈંટોની ચોરસી પાથરવાથી ઉપરના દોષોમાંથી બચાય છે. પણ આપણાં ગામડામાં આજે વધુ પ્રચલિત રિવાજ તો ભોંયતળિયે લીંપણ કરવાનો છે.

માટી, છાણ કે લાદ મેળવવા શરૂઆતમાં ગામડાઓમાં સહેલા હતા કડિયા કે કાગીરોની ગરજ વિના કે ખર્ચ વિના હાથોહાથ ગમે ત્યારે ભોયતળ તૈયાર કરીને લીધવાની કે સુધારવાની એમાં સ્વતંત્રતા તથા સ્વાલંબન પણ હતા. વર્ષે વર્ષે કે વર્ષમાં બેત્રણ વખત ભોયતળ નવું કરવાની સગવડ પણ હતી ભોયતળ મેયુ કે ગદુ થયું હોય તો તરત થોડી માટી કે છાણનો લોચો લઈને એને નવેસરથી લીધી પણ શકાતું પણ હવે તો છાણ કે લાદ મેળવવા પણ મુશ્કેલ પડે છે અને છાણની ખાતર તરીકે કિંમત ગણતા એ મોઢા પણ પડે છે એટલે આપણે ભોયતળનો નવેસરથી વિચાર કરવો પડશે.

ખીમાર અગર પ્રસૂતાઓ માટે આજ મુખી લીધણું ભોયતળ હૂંકાતું ગણાતું પણ આજકાલન ઇસ્પિતાલનું સ્વચ્છતાનું રાસ્ટ્ર ઇન્સ્પિતાલ કે પ્રસૂતિગૃહમાં લીધણું રાખવાનું ઠીકી પમદ નહિ કરે લીધણની ગજ ઊડવાથી મેડિકલ થાય એવો એને ભય પણ લાગવાનો.

કેટલાક લીધણવાળા ભોયતળમાંથી વારંવાર પોપડા ઊખડતા હોય છે વાળતી વખતે ઢગલાબધ માટું ઊખડતું હોય છે અને જ્યાં ત્યાં ઉઢરના દર અને માટીના ઢગલા થતા હોય છે, ત્યાં તો માણસ એનાથી બહુ કટાણી બચે.

પણ આપણા ગામડાઓની અતિ દીન દશામાં, જેમ તેમ કરીને છુવવાની સ્થિતિમાં, મોટા ભાગના ગ્રામજનો માટે તો વર્ષો મુખી આ લીધણવાળું ભોયતળિયું જ રહેવાનું આવા તળિયા ઉપર કહેવડાવીને ચીકણી કરેલી મજબૂત

થાપ માગવી જોઈએ લીપણ પણ માગી પેઠે કહોવડાવેલું હોય જોઈએ એમા થોડું તેલ, ડામર કે મિમેન્ટ મેળવવામા આવ્યા હોય તો ધસારાથી બિડતા રજીસ્ટ્રો આજા બિડશે

વાળવું

૪

વાળવું એ પણ એક કળા છે કેટલાક વાળે છે ત્યારે એ વેઠ ઉતારતા હોય એવું લાગે છે, અને કેટલાક વાળતા હોય ત્યારે એમાથી ડળા નીતરતી હોય એવું દેખાય છે વાળવાનું માધન સાવરણી પણ જે જાતનું ભોયતળિયું હોય એ જાતની જોઈએ શેરીનો માવરણો એક પ્રકારનો, આગણના ચોકની સાવરણી ખીજા પ્રકારની, લીપણવાળા ભોયતળિયાની સાવરણી ત્રીજા પ્રકારની, પથ્થર, છો કે ટાઈલ્સની સાવરણી ચોથા પ્રકારની

એ સાવરણી પણ જેટલી સુઘડ રીતે બાધેલી હોય એટલું એમાડું ડામ આપે નહીં તો વાળના જઈએ એની માથે માવરણીના પીછા પણ નીકળતા જાય કેટલાકના હાથ પણ એવા ભારે હોય છે કે નવીનકાર સાવરણીને પહેલે સપાટે એ અધમૂર્દ કરી મૂકે છે ।

વાળવાનો પણ એક ક્રમ હોય છે શરૂઆતમા છતને ઝાડીઝૂડી લેવાય પછી દીવાલને ઝાપરી કે લૂછી લેવાય, અને છેક છેવટે ભોયતળિયું વગાય

વાળતા પહેલા બધી ચીજવસ્તુઓને જાણે અગર આધીપાધી કરી દેવી જોઈએ, જેવી ધૂળ એના ઉપર ન

ઊડે. સૌ પ્રથમ ઝોરડો વળાય, ત્યાર પછી ઓસરી વળાય, ત્યાર બાદ પરસાળ વળાય, અને છેક છેલ્લે આંગણું વળાય.

વાળવાની દિશા પણ વિવેકપૂર્વક નક્કી કરવી જોઈએ. પવન આવતો હોય એની સામી દિશાએ વાળનારો મૂરખો કહેવાય. બારીબારણામાંથી પવન આવતો હોય તો એ વેળાસર બંધ કરી લેવાં જોઈએ.

વાળ્યા પછી કચરો એકઠો કરવા માટે એક અનુકૂળ સૂપડી પણ રાખવી જોઈએ. કેટલાક એકઠો કરેલો કચરો ગમે ત્યાં ઉડાડી દેતા હોય છે. મેડા ઉપર હોય તો બારીએથી ઉડાડી મૂકે છે. એ બરાબર નથી. વળાયેલો કચરો વ્યવસ્થિત રીતે સૂપડીમાં લઈને કચરાપેટીમાં નાખવો જોઈએ, અને એ કચરાપેટીનો કચરો એના નિયત સ્થળે ઉકરડામાં કે ખાડામાં નાખવો જોઈએ.

વાળવાનું કામ પત્યા પછી વાળવાના સાધન એના નિશ્ચિત સ્થાને ગોડવી દેવાં જોઈએ ત્યાર બાદ શેતરંજી, ઢાળિયું કે ખુરશીટેબલ, જે હોય તે, ફરી વ્યવસ્થિત ગોઠવવા જોઈએ. ભોયતળની ટાઈલ્સ કે ફર્નિચર ઉપર ભીના કે સૂકા કપડાના પેંતાનો હાથ પણ મારી દેવો જોઈએ.

સફાઈ કર્યા પછી હાથ-પગ-મોઢું ધોઈને સ્વચ્છ થઈએ ત્યારે સફાઈકાર્ય પૂરું કર્યું કહેવાય.

સાવરણી

૫

કોઈ મોનીની હુકાને જઈએ છીએ ત્યાં અનેક જાતની નાની મોટી કાપણીઓ, પક્કડો કે સાણીઓ આપણી નજરે પડે છે કોઈને એમ થાય કે આ બધા એ જાનગે એ શા માટે ગળતો હશે? પણ એની પાને ઝીણું મોઢું અનેક પ્રકારનું કામ આવતું હોય છે એમા કોઈને કોઈ વખતે એ બધા માધનોનો ઉપયોગ થતો હોય છે

એ જ પ્રમાણે સફાઈના પણ અનેક પ્રકાર છે શેરી વાળવી, આગણું વાળવું, લી પણ ઉપર વાગવું, દરમખાધી ઉપર વાળવું, રમેઢું વાળવું, દેવમ દિગ વાળવું મૂતગડી વાગવી, જાજરૂ વાળવું, ખળી વાળવી આ બધાની નકાઈ માટે માધનો પણ અલગ અલગ પ્રકારના જોઈએ એક જ માધન બધી જગ્યાએ વાપરવામા આવેતો તેનું પગિણામ મારું ન આવે

જેમ બૃહા દાતરડાવાળો મજૂર આખો દહાડો કામ કરે છતાં એના કામનો ઉતાર બહુ ઓછો આવે છે, તેમ વારંવાર છૂટી જાય એવી, પિછોડિયા નીકળી જાય એવી સાવરણી કે દડમા વાળવાનો સાવરણો ધરમા વપરાય કે ધરમા વાપરવાની સાવરણી શેરીમા વપરાય, તો એથી કામ ઓછું થાય જોઈએ એવું ન થાય, સાધન બગડે અને કામ ડરનારને વધુ શ્રમ પડે

બહુ ધૂળ ઊડતી હોય ત્યાં પાણી છાટીને વાગવાથી ત્રામ ઓછો થાય છે કાદવ કે પાણીમા ફરેલી માવગણી

કોરા લાગ ઉપર વાપરવા જતાકોરો બાગ પણ બગડતો હોય છે એ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે

ઓછામાં ઓછા સમયમાં, ઓછા શ્રમથી સારામાં સારું વાળી આપે એ માવરણી ઉત્તમ હવે તો સાવરણીની જગાએ સફાઈ કરવા માટે વિવિધ પ્રકારના પ્રશ્ન પણ વપરાવા લાગ્યા છે પરંતુ ગહુજનસમાજ તો સાવરણીથી જ સફાઈ કરવાનો કેમ કે, એ મોઢી પડે છે

માવરણી અને માવરણીથી ક્યારે વાળી લેવાની પતરાની મૂપડી, એ બંનેને સાથે લટકાવવાની એક ખૂટી પણ બોરડાના બારણા પાસેના અદરના ખૂણામાં અવશ્ય હોવી જોઈએ, જેથી ત્યારે જરૂર પડે ત્યારે એ હાથવગી રહે

પોતું કરવું

૬

પહેલાના વખતમાં લી તે કે લોચતળિયા ઉપર લી પણ થતું આજે પણ ઘણી જગાએ લી પણ થતું હોય છે દીવાલોને ઝાડવી કે લોચતળ ઉપર સાવરણી વતી વાળવું એ સ્વચ્છતાનો એક પ્રકાર છે

પણ નવી રોશની લાવવી હોય તો તો લી તો ઉપર મદદ પડીતું પોતું મારી દેવું પડે કે લોચતળ ઉપર સાદા લી પણનો હાથ મારી દેવો પડે એથી ઘર નવું નકોર થઈ જતું હોય છે કેટલાક લી પેલા રસોડામાં ચૂસા ઉપર, આડુબાડુની ઓટલી ઉપર તથા બેત્રણ ફૂટ સુધીની લી ત

તથા ભોંયતળ ઉપર રોજેરોજ અબોટ કરી લેવામાં આવતો હોય છે. સફાઈની કલ્પનાવાળી કોઈ બહેનને હાથ આવા રસોડા ઉપર ફરી વળ્યો હોય છે-ત્યારે તો એ રસોડું આપણી આંખે આવીને વળગે એવું થઈ જાય છે.

સિમેન્ટની દીવાલો કે છા-પથ્થરના ભોંયતળ ઉપર આવું લી'પણુ તો નથી થઈ શકતું, પણ કેટલીક સ્વચ્છતાની ઉપાસક બહેનો સાબુ કે સોડાના પાણીમાં 'ફિનાઈલ' નાં થોડાં ટીપાં નાખીને દિવસમાં બે-ત્રણ વખત પોતું મારે છે અને ભોંયતળ ઉપર ચીકાશ કે જરા સરખી પણ ગંદકી રહેવા દેતી નથી. આવું ભોંયતળ પણ આલસા જેવું સ્વચ્છ બને છે.

પણુ આવા પાકા ભોંયતળનાં પથ્થર, ઇંટો કે છા ખરબચડાં હોય છે અગર ક્યાંકથી થોડો સિમેન્ટ ઊખડી ગયો હોય છે તો એમાં ભેઈ એ એવી સ્વચ્છતા નથી સાચવી શકાતી. એટલે આવા પથ્થર કે છાનાં ભોંયતળ બનાવનારાઓએ પણ સ્વચ્છતાનો ખ્યાલ રાખીને લોભમાં પડી જઈને ખરાબર સફાઈ ન થઈ શકે એવું ખરબચડું કે વારંવાર રેતી-સિમેન્ટ ઊખડ્યા કરે એવું કામ ન કરાવવું અને ક્યાંક તૂટફૂટ થઈ જાય તો તરત જ એની મરામત થઈ શકે એવી ભેગવાઈનો વિચાર કરી રાખવો.

ખૂંટી

૭

પાઘડી માથા ઉપર જ શોભે, પણ માથું આગમ કરતું હોય ત્યારે પાઘડીને બેસવા માટેનું કોઈક તો સ્થાન જોઈએ ને? એ સ્થાન છે ખૂંટી

આવી અનેક ચીજો ટાંગવા માટે ખૂંટીઓની જરૂર પડે છે જો દીવાલ ઉપર ખૂંટીઓ ન હોય તો ઘરમા જ્યાં ત્યાં લૂગડાના ઢગલે ઢગલા જ દેખાય એમ છતાં કેટલાક મોટા મોટા અને નવા નવા ઘરોમા લોજો ખૂંટીઓ ગોઠવવાનું જ ભૂલી જતા હોય છે આપણે ત્યાં તો મકાન કરાવનારા મોટે ભાગે લવિષ્યનો ખ્યાલ કર્યા વિના ગજા વિનાની ગાતઝી જેવું કરતા હોય છે દૃથ હબગની જોગવાઈ હોય અને મોજા હબારે ખચ્ચી પાડે પછી તો દેવામા એવો દબાય કે દીવાલમા એક નાનું સરખું બધું ગહી ગયું હોય તો તેય પૂરાની ત્રેવડ ન ગહે ઘણા ઘરોમા પ્લાન્ટર કે પોઇન્ટિંગ ગહી ગયું હોય છે ઘણા ઘરોમા મેડાના પાટિયા ચડાવવાના રહી ગયા હોય છે, એ કાયમના રહી જાય છે પછી પેચી ખિચાગી નાનકડી ખૂંટીનો ભાવ જ કોણ પૂછે? પછી તો રહેવાવાળા જ્યાં ત્યાં જી તો કોચીને લોખંડના ખૂંટાખૂંટીઓ ચોડે છે એથી દીવાલ બગડે છે અને એ લૂગડા પણ બગાડે છે ચોમાસાના ભેજમા એવી ખૂંટી ઉપર ટાંગેલું લૂગડું કાટ ખાવા લાગે છે

કેટલીક ખૂંટીઓ તો ધૂળથી એટલી ઢકાયેલી હોય

છે કે, એના ઉપર ઉતારેલું સ્વચ્છ કપડું પાછું લઈએ ત્યારે ગાંડું જ થયેલું હોય. કેટલીક ખૂંટીઓ તો લૂગડાને ફાડે પણ ખરી.

ખૂંટીઓ પણ વ્યવસ્થિત, એક હારમાં, સ્વચ્છ, સ્થિર, કાટ ન વળગે તેવી, કપડું ન ફાડે તેવી અને માથું ન અથડાય છતાં સહેલાઈથી પહેાચી શકાય એટલી ઊંચાઈ પર જોઈએ. અને જેમ રોજ ચોરડા વળાય છે એમ ખૂંટીઓ ઉપરની ધૂળ પણ રોજ ઝાપટી લેવી જોઈએ.

દાદર



જૂના જમાનાના ઘરેના દાદર જોશે તો એકદમ ઊંચા દાગવાળા જોવા મળશે. ક્યાંક તો એવું હોય છે કે માથું નમાવીને જ ઉપર ચઢાય. નહિ તો ઘડિયાલ દઈને માથું પાટડા અગર દાદરના પાટિયા સાથે ટિચાય જમીનની જેટલી થઈ શકે એટલી કરકમર ઘણી જગાએ તો દાદરા, લાજર અને રમોડામાં ઢરી નાખવામાં આવતી હોય છે મેડે ચઢનારને તકલીફ ન પડે તો એ મેડા જ શાનો કહેવાય ! પણ એનું મુખ્ય કારણ પહેલાના જમાનામાં મેડા મરસામાન ભરી રાખવાના માળિયા તરીકે જ વપરાતા હતા એ હશે, એમ લાગે છે.

હવે તો મેડા રહેવા માટે અને બેઠક માટે પણ વપરાતા હોય છે. એટલે એની સીડીના પગથિયા, માથે ઘડો મૂકીને આરામથી ઉપર ચઢી બિતરી શકાય એવી પહોળાઈ

અને જિંચાઈવાળા અને પગ લપસે નહિ એવાં હોવાં જોઈએ. તેમ જ દાદરની સીડી લલે થોડી લાંબી થઈ જાય પણ એ અનુકૂળ ઢાળવાળી હોવી જોઈએ. સીડીનાં પગથિયાં ઉપર પ્રકાશ પડે એવી પણ જોગવાઈ હોવી જોઈએ. ક્યાંક મેડામાં દાદરનું કમાડ આંકડી બંધ કરવામાં જરા ગલફત રહી જાય તો ધડદઈને ચડનાર કે જિતરનારના માથા ઉપર પડે એવું હોય છે. એમાં સુધારો થવો જોઈએ.

ક્યાંક નાનું બાળક દાદરાની કિનારી નજીક આવે તો સીધું નીચે જાય એવું હોય છે. બાળક પડી ન જાય એ માટે દાદરાને ફરતો બે ફૂટનો જાળીવાળો કંઠેરો અને એનું કમાડ હોવા જોઈએ.

ઘરડા તેમ જ ખીમાર માણસને સીડી ચડવી સહેલી પડે એ માટે સીડીની બાજુમાં લાકડાનો કંઠેરો અગર લટકાવેલું દોરડું હોવું જોઈએ.

કમાડ



ઘણા લોકો મકાન બનાવે છે ત્યારે એનાં મુખ્ય બારણાને તો કમાડ તૈયાર કરાવે છે, પણ જાળીઓને કે કબાટોને તો વર્ષો સુધી કમાડ નથી કરાવતા. પહેલેથી વિચાર કે અંદાજ તૈયાર કર્યા વિના કામ ઉપાડનારની આવી જ દશા થાય છે. પછી એ જાળીમાંથી આવનારાં ચકલાંકબૂતર એમને મન ફાવે ત્યાં ઘરમાં માળા બાંધે છે અને વારંવાર ચરક તથા ઘાસનાં તણખલાં પાડી પાડી ઘરને ગંદું બનાવી

મૂકે છે, અને વાળનારને વારંવાર વળાવી વળાવીને થકવે છે. કેટલીક વખત તો કબૂતર કે હોલા એમના સંગીતથી પણ ઘરને ગજવી મૂકતાં હોય છે. પવનના સુસવાટા કે વાયરા માથે ધૂળના જોટા પણ આવી ખુદી બળીએ વાટે એવા ઘરેમા પેત્રી જતા હોય છે.

પહેલાના વખતમા તો ડેલીના કમાડ બહુ મજબૂત અને ભારે રહેતા, પણ હવે તો કમાડ પણ સાવ પાતળા થના જાય છે એટલે પવન સાથે એય આધાપાછા થયા કરે છે. ક્યક બળીઓના કમાડ તૈયાર કરાવ્યા હોય છે તે એની પણ એ જ હાલત વારંવાર ફટાફટ અથડાવાથી બારણા પણ તૂટે છે અને ઘરમા રહેનારના કાન પણ ફૂટે છે. આમ છતા બારણાને ચાંકડી કે ઠેત્રી (સ્ટોપર) ચોડવાનુ બહુ ઓછાને મૂઝતુ હોય છે.

ચોમામામા બારીબારણા કે બાથરૂમનું કમાડ ફૂલી ગયું હોય છે, અને એની ચાકડી બધ નથી થતી હોતી તો મહિનાઓ સુધી કેટલાક એ કમાડને એવી ને એવી દશામા વાપર્યા કરે છે.

ઘરની ચોકડીનો ઢાળ જરાક ખોટો હોય છે તો ચોકડીમા પાણી ભરાઈ રહે છે, ભીંતમા ખૂટી નથી નાખી, એથી રોજે રોજ એભામણ થાય છે, પાણિયારે અભરાઈ નથી, એથી લોટાખ્યાલા મૂકવાની અડચણ પડે છે, એમ છતા મહિનાઓ અને વર્ષો સુધી આપણે આવું ને આવું ચલાવ્યે રાખીએ છીએ.

ખરાખર વિચાર કરીને એની નોંધ કરી રાખી હોય તો એકાદ દિવસ કડિયાને કે સુથારને બોલાવી દેવાય અને ઘરનાં આવાં કેટલાંય નાનાં મોટાં કામો સહેજે પતાવી દેવાય. પણ આપણામાં ઘર કરી ગયેલી આજસ આપણને આવી અડચણો વેઠવામાંથી બિંચે જ આવવા દેતી નથી.

તાળા ને કૂંચી

૧૦

એમ કહેવાય છે કે, પહેલા આપણા દેશમાં ઘરને કેઈ તાળું ન મારતું. એનો અર્થ એ થયો કે, પહેલાં આપણે ત્યાં જીવનની અસમાનતા બહુ ઓછી હશે. એટલું જ નહિ ઘરમા જ ગૃહઉદ્યોગો હોવાથી મોટે ભાગે ઘર ઉઘાડા જ રહેતાં; પછી બારણું શું કામ બંધ કરે ? આજે તો જ્યાંત્યા આપણે તાળાં જ તાળાં ભેઈએ છીએ. કેટલાંક ઘરોમાં તો આઠદસ તાળાં પણ ભેવા મળે.

તાળાનો આટલો બધો ઉપયોગ કરતા હોવા છતાં એ તાળાની નાનીસરખી કળતું આપણને જ્ઞાન નથી હોતું, એ કેટલી દુઃખદ સ્થિતિ કહેવાય ? ક્યાંક કટાઈ ગયેલું તાળું ઉઘાડવા માટે આવી આધીપાછી કરતા કરતાં લોકો હાથનો અંગૂઠો અને આંગળીઓ લાલ લાલ કરી મૂકે છે. પણ એમાં થોડું ઘાસલેટ પૂરવાનું જટ સૂઝતું નથી.

એક દિવસ અમારા ગામમા એક પ્રૌઢ શીખ અને એનો દીકરો આવ્યા હતા. એમની પાસે એક નાનો કોથળો હતો. એમાં થોડા પતરાના ટુકડા, સળિયાના કકડા, એક

નાની એરણુ, એક હથોડી, એક કાપણી, એક છીણી અને એક પછકડ હતી. આટલાં સાધનો વતી સાંજ સુધીમાં એમણે ગામનાં સો જેટલાં તાળાં સુધારી આપ્યા અને સાંજે ૩૧ રૂપિયાની કમાણી કરી. લોકો કહે છે કે કામ-ધંધા નથી !

બીજે દિવસે પાછા એ તો બીજે ગામ ગયા. ત્યાં જઈને એ શું કમાયા એ તો એ જાણે. પણ જાતમહેનત અને હૈયાઉકલત હોય તો માણસ જંગલમાં મંગલ પેદા કરી લે છે.

કોઢ

૧૧

જેમ માણસને આખા દિવસના કામ પછી આરામ માટે સ્વચ્છ, સુઘડ અને શાંતિદાયક ઘરની જરૂર પડે છે, એમ પાળેલાં ઢોરને પણ આખા દિવસના કામ અને રખડ-પટ્ટી પછી આરામ આપે એવી કોઢ અને ગમાણુની જરૂર પડે છે.

કોઢમાં મોટા મોટા ખાડા પાડ્યા હોય, કાઢવકીચડ હોય કે જૂવા, કથીરી કે ચાચડ-મચ્છર જેવી જીવાત હોય તો ઢોર નિરાતનો આરામ ન લઈ શકે. એ જ પ્રમાણે કોઢમાં સિમેન્ટની છો કે લાદી નાખવામાં આવે છે તો એનાં અંગોને શરદી લાગી જાય છે. એટલે ઢોરની કોડ સ્વચ્છ અને આરામદાયી હોવી જોઈએ.

ઈંટ કે પથ્થર નાખ્યા હોય તો એના ઉપર થોડું ઘાસ

અને તાજે દડ કે માટી પાથરીને રોજ સવારે એને ખાતર મા લઈ લેવાં જોઈએ. ઢોરનું મૂતર ઝટ ઝટ એ માટે નક્કી થયેલા ખાડામાં પહીં જાય એવો એનો ઢોળાવ જોઈએ.

ઢોરની ગમાણુ પણ એ સહેલાઈથી ધામ ખાઈ શકે એટલી ઊંચાઈવાળી અને સ્વચ્છ હોવી જોઈએ, જેથી નીરહું ઘાસ વેરાઈને પણ તળે ન આવે.

ગમાણુમાં નાખવાની ચાર, ઢોર માટે અખાંધ ચીજ આવી ન જાય એટલું સાચવીને, એના ઝીણા કકડા કરી કરીને નીરવી જોઈએ.

સામાન્ય રીતે ઢોરને જુવારખાજરીના આખા પૂજા નીરવામાં આવતાં હોય છે. એમાંથી ઢોર ઉપર ઉપરની ફણી ફૂંજો અને પાદડાં ખાઈ જાય છે. અને નીચેનાં કસદાર રાડા એગાડમાં જાય છે. પણ જો એ રાડાનાં કુહાં ડીથી, ધારિયાથી કે ચેકકટરથી ગોતા જેવા ઝીણા કકડા કરીને નાખવામાં આવે અને થોડું મીઠાનું પાણી અગર ગોળનું પાણી છાટીને ઢોરને એ નીરવામાં આવે તો ઢોર એ હોશે હોશે ખાય અને શ્રીમતી કમ દોગ્ગા પેટમાં જાય તથા મોઢા ઘાસનો ખગાડ થતો અડકે.

ઢોરને પાવાનું પાણી પણ સ્વચ્છ હોય એ જોવું જોઈએ ઢોરને બાધવાનું દોરડું કે સાકળ પણ એના ગળે ફૂંપો ન આવે એ રીતે બાધવી જોઈએ.

જેમ માણસના આરોગ્ય માટે કેટલીક સ્વચ્છતાની ખાસ જરૂર હોય છે, એમ ઢોરના આરોગ્ય માટે પણ કેટલીક સ્વચ્છતાની ખાસ જરૂર છે.

ફર્નિચર

૧

માણસનો સ્વભાવ છે સુઅહ કરવાનો. જો એ જાગ્રત રહ્યા વિના સુઅહ કરતો જ જાય, તો એક દિવસ એવો આવે કે એના ઘરમાં જોડવાની જગા ધણુ ન રહે નવી વસ્તુ વમાવે એની માથે જૂનોને વિદાય આપે તો સારુ પણ કેટલાક તો નવુ અને જૂનુ ભેગુ જ કર્યા કરે છે. પછી ઘર એક વસ્તુભરાર જેલુ બની જાય છે.

હંમણા હંમણા ઘરોમા ટેબલ, ખુરશી, ક્રેચ, પલંગ પડદા વગેરે લાતલાતના ફર્નિચર વમાવવાની ફેશન નીકળી મડી છે. કા તો માણસ એ જાધુ સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત રાખવા માટે નોકર ગેડે અને કા તો પૈસો નવગે ધૂપ બનીને એ જાધુ ઠીકઠીક કરતો રહે.

જેની માસે આ બેમાથી એકેય સગવડ નથી, એના ઘરમા તો ઘોડા વખતમા ચોલા અને સગવડ માટે આણેલું ફર્નિચર મેલુ, ધૂળખાતુ અને અગવડકર્ષુ બની જાય છે.

મે એવા ઘર જોયા છે, કે જ્યા બારણાનો પડદો

હાથ લૂછવાના ટુવાલની જેમ વપરાતો હોય. એવાં ઘર
જેવાં છે, કે જ્યાં કોચ-ખુરશીઓ ઉપર 'ઢગલાબંધ' ધૂળના
ઢગ ચડ્યા હોય. એવાં ઘર જેવાં છે કે, જ્યાં વર્ષો મુખી
લાંગેલી ખુરશીનો પગ મુધારાતો નથી કે કોચનાં કપડાં
ફાટી ગયા પછી એની સ્ત્રિંગો જેસનારના શરીરમાં વાગતી
હોવા છતાં એ ઢંકાતી નથી.

ફર્નિચર વસાવવું જ હોય તો તે આપણા ઓરડાને,
આપણા ગજવાને, આપણી નવરાશને અને આપણા ધંધાને
પોસાય અને અનુકૂળ આવે એટલું જ આપણું જોઈએ.
એ આપણા પછી એને રાજેરાજ સ્વચ્છ રાખવાની તૈયારી
રાખવી જોઈએ.

એનો રંગ કે પોલિશ જીડી જાય તો ફરી એને રંગ
કે પોલિશ કરવાની જોગવાઈ હોવી જોઈએ. એમાં કંઈ
તૂટેફૂટે તો તુરત એને મરામત કરવાની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

બંને ત્યાં મુખી તો આપણા ઘરનું ફર્નિચર આપણે
હાથોહાથ મહેલાઈથી સાફ રાખી શકીએ એવું અને
એટલું જ રાખવું એ હકાપણનો માર્ગ છે. કેટલીક જગ્યાએ
તો વધારેપડતું ફર્નિચર જ મચ્છર, માકડ, ચાંચડ અને
ઉંદરોનાં ઘર થઈ પડે છે. અને ઘરમાં રહેવાવાળા એમની
ચૂંટમાંથી, સીંસમાંથી અને ગંદકીમાંથી જ બિંચાં નથી આવતાં.

પણ જેમ પાણી ભરવા માટે ગોળો જોઈએ એમ
કેટલીક અનિવાર્ય ચીજો આપણા ઘરમાં રાખવી જ પડતી
હોય તો એ ચીજો રાખવા માટેનાં સાધનો પણ વસાવવ

જ નેઈએ. તો જ એ વ્યવસ્થિત રહી શકે. ઉઠ તઠ
ચાંપડીએ માટે કળાટ, માટલાં માટે પાણિયારું, ગોદડાં
માટે ડામચિયો, વાસણ માટે છાજલી, કપડાં માટે પેટી કે
પટારો, અનાજ માટે કોઠીએ, દૂધ માટે હવાદાર કળાટ,
સાવરણીએ માટે ટાંગણિયું, રમકડાં માટે પેટી વગેરે, વગેરે.
આવું ફર્નિચર એ અનિવાર્ય ફર્નિચર ગણાવું નેઈએ.

ફર્નિચર પણ આપણા ઘરની રહેણીકરણીમાં બંધ
બેસે એવું હોય અને આપણે એ ફર્નિચરમાં બંધ બેસીએ
એવાં હોઈએ તો શેણે. બીજાનું નેઈ નેઈને કર્યા કરીએ
તો તો માથું નાનું અને પાઘડી મોટી જેવું થઈ જાય.
બીજી પણ એક કહેવત છે કે, લાંબા સાથે દ્રંકો જાય એ
મરે નહિ તો માંદો થાય.

હીંચકો

૨

જેમ ગેડીદડો એ ભારતની જૂનામાં જૂની મરદાની
રમત ગણાય છે, એમ હીંચકો એ ગુજરાતનું જૂનામાં જૂનું
રાય ગણાય છે. આપણા દેશના હવામાન તથા આપણા
જીવનની રહેણીકરણીને બરાબર માફક આવે એવું એ રાય છે.

ભારત જેવા ગરમ દેશમાં એના ઉપર બેઠે બેઠે
હીંચકા અને હવા બંને મળ્યા કરે છે. સાધન ખર્ચાળ
પણ બહુ ઓછું. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ ધારે તો
‘હલકે પાટિયું’ વસાવી શકે.

હવજંતુથી બિલકુલ મુક્ત રહી શકે એવું અધર હવામાં લટકતું આ રાત્ર છે. સોફા જેવી સ્પ્રિંગો ગોઠવવી હોય તો એક ચોકડા ઉપર પાટી કે કાથી પણ ભરી લઈ શકાય.

નાના છોકરાને તો હીંચકા જેવું ખીજું કોઈ ફર્નિચર ગમે નહિ.

પણ એવો મુંઠર હીંચકો રાખનારા ડેટલીક વખત બે ટીપાં જેટલું તેલ એના કડાને ઊંજતા નથી, અને એને કિચૂડ કિચૂડ રડાવ્યા કરે છે. આશુખાલુમા મૂતા હોય એય એના રૂદનથી ભગી બય છે.

હીંચકો વાપરવો જ હોય તો એને અવારનવાર નિયમિત તેલ ઊંજવાની તસ્દી પણ લેજો, અને હીંચકો લટક્યો હોય એ કડા એક ને એક જમ્યાએ ઘસાઈને એના ઉપર ઊંડા કાપા ન પડી બાય એ માટે કડાને ફેરવતા પણ રહેજો, એવી અમારી ખાસ ભલામણ છે.

ખુરસીટંબલ

૩.

આપણે ગાડીમા પ્રવાસ કરીએ છીએ, ત્યારે જે બાંકડા ઉપર આપણે બેઠા હોઈએ છીએ, એના ઉપર સામા બાંકડા ઉપર બેઠેલા ઉતારુઓને પગ મૂકતા જોઈએ છીએ ત્યારે આપણને કેવું ગંદું લાગે છે ! જ્યાં કોઈ બેસવાનું હોય છે ત્યાં ગંદો પગ અને કેટલાક તો ગંદા જોડા, અંપલ વગેરે મૂકે છે, એ કેવું અસહ્ય લાગે છે ! પણ

એથી અકબાઈને કઈ ગાળ ભાડવાનુ કે લડાઈ કરવાનુ
ઓધુ કંઈ ચકાય છે । એના મગજમા ચ્વચ્છતાનો ભાવ
ઊતરે એ ઢંભે એનુ ધ્યાન ખેચીએ તો ભવિષ્યમા એ
આવી ભૂલ ન કરે

એ જ પ્રમાણે ડોઈને ત્યા મહેમાન તરીકે ગયા
હોઈએ અને ઘરની ખુરમી, કેચ કે ગાદી ઉપર પગ મૂકીએ
એ અશિષ્ટ ગણાય

ડેટવાક સામે પડેલા ત્રિપાઈ કે ટેળવ ઉપર પગ
મૂકે છે ડેટવાક ખુરમીને એના પાછલા બે પગ ઉપર
ટેકવીને ઝુલાવે છે આ બધુ મારુ નહી

ટેટલાક પોતાના માથામા પૂગ તેન નાખતા હોય
હે, અને તેવનાગુ માથુ ખુરમીની ગાદી કે ભીતને
ટેકે છે એથી ત્યા ગદો હાથ પડી જાય છે

ડેટવા ને કાઈક પીણુ અગર નાસ્તો આપવામા આવે
છે, તો એ એવી બેદરકારીથી વાપરે કે, ટેબલ, ટેબલ
ચ્વેચ, ખુરમી ગેતર છ કે ગાલીચા પણ બગડતા હોય
છે એવા માધનો વાપરવાની આ બધી નાલાયકી ગણાય

ડેટવાક બીડી કે મિગારેટ પીધા પછી એનુ ફૂંકું
ત્રિપાઈ, ટેળવ કે ખુરમીના પગે કે હાથે ઘસી નાખે છે
ડેટવાક બીતે ઘસીને ખૂપામા ફેંકે છે આ બધી ગદી
ટેનો ગતાય બીડીની ગળ કે ફૂંકું રાખવાનીમા જ નાખવુ
જોઈએ જો એ ન હોય તો બિડીને બહાર ખૂણામા કોઈનો
પગ ન પડે ત્યા નાખવુ જોઈએ

એ જ પ્રમાણે પાન ખાનાર કાથાથી બગડેલા હાથ ખુરશીટેબંધે લૂછી કાઢે કે પાનની પિચકારી મારી લોંચતળિયું કે લીંત બગાડે એ પણ ગંદી ટેવ કહેવાય.

ઘરમાં ખુરશી રાખી હોય તો એ સાજીસમી હોવી જોઈએ. એનો એકાદ પાચો કે હાથો તૂટેલો હોય કે હાલતો હોય તો એને સુધાર્યા પછી જ વપરાશ માટે મૂકવી જોઈએ. એ જ પ્રમાણે ફ્રાઈટિંગ ખુરશીની આંકડી બરાબર ભરાવેલી હોય એ પણ જોતાં રહેવું જોઈએ. નહિ તો આપણે ત્યાં આવેલા મહેમાન એના ઉપર બેસવા જતાં બિંધે કાંધ પડે અને આપણું મોઢું નાનું થઈ જાય.

કબાટ



જેમ પીંછા ઉપરથી પંખી પરખાઈ જાય, જેમ આંગણા ઉપરથી ઘરની સ્વચ્છતા પરખાઈ જાય. જેમ ઘરની છબીઓ અને પુસ્તકો ઉપરથી ઘરમાલિકની રુચિ પરખાઈ જાય, એમ કબાટની અંદરની ચીજવસ્તુઓની ગોઠવણી ઉપરથી માણસની વ્યવસ્થા પરખાઈ જાય.

વિચાર કે કલ્પના વિનાના માણસના કબાટમાં ચોપડીઓ અને કપડા, વાસણ અને અનાજ, શાકભાજી અને ધીરૂધ બધું ઢગલાની જેમ અસ્તવ્યસ્ત પડ્યું હશે. જરૂર પડ્યે કોઈ ચીજ વખતગર હાથમાં નહિ આવે. થોડી વસ્તુઓ હશે છતાં એને ગોઠવવા માટેની જગાની તાણ પડવાની અને કબાટ ઉઘાડતાં એનું દર્શન જ

આંખને અરુચિકર થઈ પડવાનું.

વ્યવસ્થાશક્તિવાળી વ્યક્તિ હશે તો બેત્રણ નહિ પણ પાંચપચીસ બાતની ચીજો ગોઠવી હશે તોપણ એ એવી ઢબે ગોઠવી હશે કે, એ આંખને ગમી જાય, અને જ્યારે જોઈએ ત્યારે જોઈતી ચીજવસ્તુઓ હાથમાં આવી પડે.

કમાટના કમાડ પણ બરાબર બંધ થાય એવાં હોવાં જોઈએ. એનું હેન્ડલ ઉપરના કમાડ ઉપર ચોટેલું હોવું જોઈએ. એની ચકલી કમાડને બરાબર પકડી ગળે એવી હોવી જોઈએ.

ચટાઈ

૫

આપણા દેશમાં માદામાં આહું સ્વાગતનું નાધન છે ચટાઈ. ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ એના ઘરમાં બજૂરીના પાનની અગર ધામની ચટાઈ ગાળી ગઢે, અને ઘર આવેલા મહેમાનનું એના પર બેઠાડીને સ્વાગત કરી શકે.

ચટાઈ લેજમાથી તેમ જ ઠંડીમાથી બચાવે છે, ખૂળમાથી તેમ જ જીવાતમાથી બચાવે છે એ મન્ત્રી છે તેમ જ ગામડાના ગરીબ માણસને ઉદમ પૂરો પાડતાગી છે

ચટાઈની કિનારી કે જાણી ઝટ તૂટી ન જાય એ માટે એને કપડાની કિનાર ચીવો દીધી હોય છે તો એ વધુ ટકે છે. ચટાઈ થોડી તૂટે કે એનું સમારકામ કરી લેવું જોઈએ. એને માચવવી હોય તો વાપર્યા પછી વ્યવસ્થિત વીંટીને એના નિશ્ચિત સ્થાને ગોઠવવી. એને બહુ જોરથી ઝાટકવાથી

એ તૃટી જાય છે.

મહેમાન ચોરડામાં આવે એ વખતે ચટાઈ કે શેતરંજી પાથરીએ એના કરતાં એ અગાઉથી પાથરી રાખ્યાં હોય છે તો સારું દેખાય છે. ચટાઈ કે શેતરંજી ન હોય તો છેવટે કંતાનનું આસન પણ ખપ લાગે. માફ કરેલા કંતાનનાં કોથળા કે કોથળીઓ પણ આસન તરીકે ખપ લાગે. કોઈ રંગમાં જો એ રંગી નાખવામાં આવ્યાં હોય છે તો ખડું મારાં દેખાય છે.

ગામડાના ઠીક-સ્થિતિના લોકો તો એમને ત્યાં આવેલા મહેમાનોને ખાટલો ને ગોઠડું પાથરીને જ એના ઉપર બેસાડતા હોય છે, પણ ઘરમા એવાં સાધનો ન હોય તેવા માણસને પણ મહેમાનને લોંચ પર બેસાડવાનું ગમે નહિ. સાદડી, ચટાઈ કે આસન એવે વખતે વહારે ધાય છે.

રાત્રીપરજ કોમમાં સાદડી હાથે ગૂંથી લેવાનો સ્તુત્ય રિવાજ છે. એ જ પ્રમાણે બધાં ઘરોમા સ્થાનિક ઉપલબ્ધ વસ્તુઓમાંથી આસનો બનાવી શકાય.

છળીઓ

૬

માણસ કેવા વિચાર ધરાવે છે એનો કંઈક ખ્યાલ એના ઘરમા લટકાવેલી કે ચોડેલી છળીઓ અને એણે ઘરમા વમાવેલી ચોપડીઓ ઉપરથી મળતો હોય છે. કેટલીક વખત એ બંને બોવા છતાં એના ઉપરથી કશો ક્યાસ

નથી કાઢી શકતો. વગર વિચાર્યો જે કાંઈ આવી મળ્યું તે ગોઠવ્યું હોય અગર ણીજાનું અનુકરણ કરીકરીને વચાવ્યું હોય, તો એમાં અનેક ઢંગધડા વિનાની વિરોધી વિચારની છબીઓ કે પુસ્તકો પણ આવી મળ્યાં હોય છે.

કેટલાંક ઘરોમાં લમરાણાં કેલેન્ડરો અને જાહેરાતનાં ચિત્રો ટાંગેલાં હોય છે. એને બદલે મૃદિમૌન્દર્યાના દર્શનો, આત્મજનોએ ચીતરેલાં ચિત્રો, નેતાઓનાં ચિત્રો, સુંદર કળાચિત્રો વગેરે હોય તો એ જોનારને વધારે પ્રેરણા મળે.

છબીઓ ધરના શણગાર માટે હોય છે એના કરતાં વિશેષ એના દર્શનમાંથી પ્રેરણા મેળવવા માટે હોય છે. પુસ્તકો પણ દેખાડો કરવા કરતાં એમાંથી આપણા જીવનમાં પ્રેરણા તથા માર્ગદર્શન મળે એ માટે વસાવવાનાં હોય છે.

પણ જ્યાં મનમ્મ આવે કોઈ વિચાર નથી હોતો ત્યાં તો ચિત્રો મકાનમા લીડ જ કરે છે. એની વ્યવસ્થા કે સ્વચ્છતા સાચવવી પણ ભારે પડે છે. કેટલીક છબીઓ તો ચકલા કે કબૂતરોને માળા બાધવામા જ બપ લાગે છે. કેટલાક તો એ કિયાને પુણ્યનું કામ માની પ્રોત્સાહન પણ આપતા હોય છે!

છબીઓ કે પુસ્તકો વસાવ્યા જ છે તો એ સ્વચ્છ રહે, સુધડ રહે, એની આજુબાજુ ગંદકી ન થાય અને ઘરના શણગાર સાથે સાથે આપણા જીવનમાં એનો પૂરો સદુપયોગ થાય એ જોવાનું જોઈએ.

કેલેન્ડર

૭

દુનિયાના વ્યવહારો વધતા જાય છે એમ તારીખ અને તિથિ જતાવનાર કેલેન્ડરો પણ વધવા લાગ્યા છે હવે તો વેપારીઓ એમના વેપારની જાહેરખબર આપવા માટે પણ કેલેન્ડર જનાવીને એની લહાણી કરવા લાગ્યા છે આ કેલેન્ડરોમા આકર્ષક ચિત્રો છાપવામા આવતા હોય છે, પણ મોટેભાગે એ ચિત્રો જહેનોના અને ચિત્રવિચિત્ર પોશાકવાળા હોય છે એ પણ આપણા સમાજનું માનસ કઈ દિશામા વહી રહ્યું છે એની એક નિશાની કહેવાય

હવે તો કેલેન્ડર એટલા જઘા વહેચવામા આવતા હોય છે કે કોઈકોઈ મથળે તો હીવાલો આવા કેલેન્ડરોથી જ છવાઈ જાય છે

એક ઘરની બેઠકમા તો સિગારેટ પીતા નગ્ન અર્ધનગ્ન જહેનોના, ચિત્રવિચિત્ર હાવલાવ જતાવતા ચિત્રોવાળા એવા કેલેન્ડરો લગ્નકાવ્યા હતા કે, આપણને એમ થાય કે, આ ઘરના નાના બાળકો ઉપર એના કેવા સંસ્કાર પડતા હશે ? આપણામા કહેવત છે કે, મોખત તેવી અસર આ ઓરડાના ચિત્રોની અસર ઓરડામા રહેનારાઓ ઉપર થયા વિના રહેતી હશે ?

ક્યાક ક્યાક તો એ કેલેન્ડરોની તારીખો બદલવાની કે એના ઉપર ધૂળના થગ બાજ્યા હોય છે એ જ ખેરવાની પણ કોઈને કુરમદ નથી હોતી

કેટલાક લોકો કેલેન્ડરની તારીખનું કાગળિયું ફાડી કાઢે છે, અને આજુબાજુમાં ગમે ત્યાં એને ફેંકી દઈને ગંદકીમાં થોડો વધારો કરતા હોય છે. આ તારીખની ચળરફીઓ પણ વ્યવસ્થિત ફાડીને સાચવી રાખવામાં આવે તો એનો સહુપયોગ થઈ શકે.

ચોપડીઓ

કેટલીક ચોપડીઓ વસાવવા જેવી હોય છે અને કેટલીક ચોપડીઓ વસાવી હોય તોય કાઢી નાખવા જેવી હોય છે. વસાવવા લાયક ચોપડીઓ વસાવીએ એની સાથે એને વ્યવસ્થિત રાખવા માટે એક કળાટ પણ વસાવવું જોઈએ. ખર્ચા જ પુસ્તકોને મુઘક રીતે પૃષ્ઠ ચડાવવાં જોઈએ, અને નામ તથા નંબર આપીને ક્રમબદ્ધ એમને ગોઠવવા જોઈએ. પુસ્તકોની ક્રમિક યાદી પણ રાખવી જોઈએ અને અવારનવાર જો એ યાદી પ્રમાણે ન હોય તો એ ગોઠવી લેવાં જોઈએ. તો જ જે હેતુથી આપણે પુસ્તકો વસાવીએ છીએ એ હેતુ પાર પડે. આવું ન થાય તો જોઈતું હોય ત્યારે કોઈપણ પુસ્તક આપણા હાથમા જ ન આવે અને પુસ્તકોના પાનાપૃષ્ઠ વી ખાઈને એ એવા બની જાય કે એ જોવાં પણ ગમે નહિ.

કેટલાક મિત્રો પુસ્તકો વાચવા લે છે ત્યારે એમા જ્યાં ત્યાં લીટા કરે છે. કેટલાક એના પાને પાને પોતાના નામ અમર કરે છે. કેટલાક મુદ્ર મિત્રો હોય તો કાપી લે છે.

કેટલાક પુસ્તકોને વાળીને ઊધુ કરે છે કેટલાક પુસ્તકની વચ્ચે પેન્સિલ કે પેન મૂકીને દબાવે છે કેટલાક પુસ્તક વાચતી વખતે એના પાન ઉપર ચાહીના, તેલના કે પર એવાના ડાઘ પાડે છે આ બધો પુસ્તકનો દુરુપયોગ છે

કેટલાક પુસ્તક લઈ ગયા પછી વેળાસર એ પાછું આપી જવાનું જ સમજતા નથી અને કેટલાક પુસ્તક આપવા છતાં એ કોને અને ક્યારે આપ્યું તેની નોંધ રાખતા નથી આ બધો સમાજની મર્યાદાનો દુર્નિર્ણય કહેવાય

કેટલાક પુસ્તકોને વ્યવસ્થિત ગોઠવીને તાળાક ચીમી કેઈ રાખે છે એ પણ એનો દુર્નિર્ણય જ કહેવાય કેટલાક એને ઊધઈ કે છવાત ખાઈ બચ કે ધૂળના ઢગલા વચ્ચે એ દટાઈ જાય છતાં એની સામે જોત નથી એ પણ એનો દુર્નિર્ણય ગણાય પુસ્તકો વસાવવાનો શોખ હોય તેણે લે કેને લેગા કરી નવું પુસ્તક વાચી સંભળાવવાનો શોખ પણ કેળવવો અને રાકચ હોય તો ઘરના પુસ્તકોનું રીતમરનું પુસ્તકાલય જેવું ચલાવવું પુસ્તકો એ તો સત્સંગ કરાવનાર સાધુમતો છે જેમ સાધુ ચવતો ભવો એમ પુસ્તક વચ્ચાતું ભણું

જ્ઞાનસં



શરૂઆતમાં લોકો રાત્ર તાપણીના પ્રકાશો એમના કામ કરતા પાછળથી આંખો ડોડિયાનો દીવો, ત્યાર પછી આંખો ધામવેટનો ખડિયો, ત્યાર પછી આંખો ચીમની અને જ્ઞાનમ,

અને ત્યાર પછી કીટસનલાઈટ અને ચેટ્ટામેક્યુ. આજે તો હવે વીજળીના દીવા ઠેર ઠેર ઝબકારા મારવા લાગ્યા છે.

પણ હજુ આપણાં ગામડાંમાં વધુ પ્રચલિત સાધન તો છે ખડિયો અને 'ફાનસ જ. ખડિયો જોખમકારક છે. એટલે દિવસે દિવસે ફાનસો વધતાં જાય છે. જેમ લૂગડું ઘોઈએ છીએ તો ભિજળું રહે છે એમ ફાનસ અને એનો ગોળો પણ રોજ રોજ સાફ કરીએ છીએ તો જ એમાંથી સારો પ્રકાશ મળે છે.

કેટલાંક ઘરોમાં ફાનસ હોય છે ખરાં, પણ એનો પ્રકાશ ખડુ ઝાંખો હોય છે. અને ફાનસને હાથમાં લીધું કે તરત લડક લડક કરતુંક રામશરણ થઈ જાય છે.

ફાનસના ગોળાને અડાયાં-છાણાંની રાખ અને કપડાના કકડાથી બરાબર ઘસીને સાફ કરવામાં આવે છે તો પ્રકાશ ઝળાઝળા થવા લાગે છે.

પણ કેટલીક વખત ફાનસની વાટ જ ઉપરથી વ્યવસ્થિત કાપી નથી હોતી; આથી એના દીવાની શેડ ગોળ થવાને બદલે શિખર જેવી અને અનિયમિત થતી હોય છે અને એમાંથી 'ઝટઝટ' મેશ નીકળીને ગોળાને કાળો કરી મૂકે છે. દિવેટ ગોળ કપાય નહિ પણ સ્ત્રીધી કપાય. ગોળ કાપી હોય છે તો જ્યોત ગોળ શિખર જેવી થાય છે. તેમાંથી એછો પ્રકાશ મળે છે. જે દિવસથી ફાનસનું 'મોઢિયું' શોધાયું ત્યારથી હુનિયાને સારો પ્રકાશ મળવા લાગ્યો, કારણ એના તળિયાનાં કાણાઓમાંથી જ્યોતને ઠંડી તાણ

હવા મળવા લાગી અને દિવેટમાંથી છૂટો પડતો બધો વાયુ બાળવા લાગ્યો. પહેલાં એનો ધુમાડો થઈને ઊડી જતો હતો.

તે દિવેટ ઉપર મેલં ચડી ગયો હોય છે અગર દિવેટ ચૂંથાઈ ગઈ હોય છે તો એ મોઢિયામાં ઊંચીનીચી જ થઈ શકતી નથી. આથી પણ દીવો બહુ ઝીલો અગર મોટો લાગવા કરતો હોય છે.

જ્ઞાનમના માથામાં અને દાંડીમાં બહુ મેશ ભરાઈ ગઈ હોય છે, તોપણ જ્ઞાનસ કૂડક કૂડક થાય છે. એટલે એ પણ અવારનવાર સાફ કરતા રહેવું જોઈએ.

કેટલાંક જ્ઞાનસોનાં ઢાંકણાં ખોવાઈ ગયાં હોય છે. આવાં ઢાંકણાં વિના જ્ઞાનસ વાપર્યાં કરવું એ જોખમકારક છે. જ્ઞાનસમાં ઘાસલેટ સાવ તળિયે પણ ન ગયેલું હોવું જોઈએ અને મોઢિયા મુખી જીભરાયેલું પણ ન હોવું જોઈએ. ઘાસલેટ થોડું જીલું પૂરવું જોઈએ, દિવેટ બહુ ટૂંકો ન થઈ ગઈ હોય, એ પણ જોઈ લેવું જોઈએ.

જ્ઞાનસને બહારથી સારી રીતે લીલા અગર ભૂરા રંગથી રંગી નાખવામાં આવે છે તો એ ઝટ કાટ ખાતું નથી, એનું આયુષ્ય વધે છે અને એના રંગને કારણે પ્રકાશ પણ પ્રતિબિંબિત થઈને બહુ સારો લાગે છે.

જ્ઞાનસ રાખવાનું સ્થાન પણ એવું પસંદ કરવું જોઈએ કે, જતાં આવતાં કોઈ સાથે એ અથડાય નહિ અને બહુ ખસેડ્યા સિવાય ઘરમાં બધે પ્રકાશ પડે. વાંચતી-લખતી

વખતે ફાનસ ઊંચી ઘોડી ઉપર ગોડવવામાં આવે છે તો વાચવા-લખવામાં સારી અનુકૂળતા રહે છે.

પંખા

૧૦

આપણે દેશ ગરમ છે. એટલે ઉનાળાના ખંદારામાંથી બચવા માટે પંખા કે વીંજણાને ઉપયોગ આપણે ત્યાં વિશેષ થાય છે. પણ કેટલાકની ટેવ જ એવી હોય છે કે જે ચીજ હાથમાં આવે એમાંથી એકાદ તણખલું આધુ'પાધુ' કરે નહિ ત્યાં મુઠી એની આંગળીઓને એન ન પડે! કેટલાક પંખાને એવી બેઠરકારીથી જ્યાં ત્યાં પછાડતા હોય છે કે, પંખો ન તૂટતો હોય તોપણ તૂટી જાય. પંખો વાપરતા જ હોઈએ તો એ સાનેતાને અને આંખને ગમે એવો સ્વચ્છમુઘડ રાખવો જોઈએ. જરાક પણ તૂટ્યો હોય તો એને મુધારી લેવો જોઈએ.

કેટલાંક ઘરોમાં પંખા હોય છે, પણ જ્યારે જોઈએ ત્યારે હાથમાં ન આવે. પંખાનું પણ ઘરમાં એક નિશ્ચિત સ્થાન હોવું જોઈએ.

હવે જેમ વીજળીના દીવા ચર્ચ ગયા છે તેમ વીજળીના પંખા પણ થવા લાગ્યા છે. વીજળીના દીવા હોય કે વીજળીના પંખા હોય, એ બધું અવારનવાર ઝાડીઝૂડીને સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. એની આજુબાજુ બળાં કે માટીના થર બાઝ્યા હોય છે તો બિચારાં વીજળીનાં દીવાબત્તી પણ લજવાતાં હોય છે.

છત્રી

૧૧

શરૂઆતમા તો છત્રી રાજમહારાજાઓ કે શ્રીમતો જ ઓઢતા, પણ આજે તો કોઈપણ પ્રજાજન એનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે આજની છત્રી જેણે શોધી હશે, એણે લોકો ઉપર બહુ મોટો ઉપકાર કર્યો છે કેમ કે એ ઉનાળાના તાપથી રક્ષણ આપે છે અને ચોમાસાના વરસાદથી પણ રક્ષણ આપે છે

પ્રજ્ઞદેશ અને જાપાનમાં વાસ કે નેતરના હાથા તથા ચીપોની છત્રી બનાવે છે, અને એના ઉપર કાપડ કે કાગળ લગાવે છે એ જાતે ચીતરેલા સુંદર ચિત્રોથી શોભતી હોય છે એ જ પ્રમાણે ખાદીવાળાઓ ધારે તો ખાદીની સુંદર છત્રીઓ બનાવી શકે અને વાપરી શકે

• વરસાદમા છત્રી વાપરનારે છત્રીનો ઉપયોગ પૂરો થાય એટલે એને ખુલ્લી મૂકીને સૂકવી નાખવી જોઈએ નહીં તો છત્રીનું કાપડ કહોવાઈ જાય છે અને સજિયાને ખાધનારો તાર કટાઈ જાય છે એ તાર ઉપર અવારનવાર તેલ-ધાસલેટના બેગણ ટીપા - મૂકવામા આવે તો તાર કટાઈને તૂટી ન જાય ચોમાસુ પડુ થાય અને છત્રીનો ઉપયોગ કરવો ન હોય તો એને બરાબર ડોરી પાડીને એકાદ કાગળ અગર લૂગડું લપેટીને ડોઈ સુરક્ષિત સ્થળે લટકાવી દેવી જોઈએ

વરસતા વરમાદે છત્રી સાથે બહારથી ઘરમા આવનારે

એટલું ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે છત્રી ઉપરથી નીતરતું પાણી ઘરમાં પડીને બધે લીનું લીનું ન કરી મૂકે, એ માટે થોડી વાર છત્રીનું પાણી નીતરી જવા દેવું જોઈએ.

છત્રીનો સજિયો, હાથો કે કપડું જરા પણ છૂટા પડ્યાં હોય તો તરત એની મરામત કરાવી લેવી જોઈએ. નહીં તો સજિયાના ગોઠાગમે તેમ ભરાઈને છત્રીના કપડાને નકામું કરી મૂકે છે.

છત્રી ઉઘાડી રાખવાની ચાંપ બરાબર કામ ન આપતી હોય અગર અણુધારી રીતે બંધ થઈ જાય એવી લપટી થઈ ગઈ હોય, તો એને પણ દુરસ્ત કરાવી લેવી જોઈએ.

જે થોડાં એબર ઘેર રાખ્યાં હોય તો છત્રીના સજિયાના તાર તૂટે તો એને સહેજે સમારી લઈ શકાય.

છત્રી ખોવાય કે બદલાય નહિ એ માટે એના કાપડ ઉપર બહારની બાજુએ સુંદર ઝીણા અક્ષરે રંગથી અગર દોરાથી નામકામ લખાવવું, જેથી ઘણી છત્રીઓ વચ્ચેથી આપણે એને સહેલાઈથી શોધી શકીએ.

રેંટિયો

૧૨

રેંટિયો તો ભારત દેશમાં વર્ષોથી ફરતો હતો, પણ પહેલાં એ કેવળ ડોશીમાનો રેંટિયો હતો. પણ ગાંધીજીએ એક નવી દૃષ્ટિ આપી. એમણે રેંટિયાને સ્વરાજ્ય અને ગર્વોદયની ભાવના સાથે જોડી આપ્યો. એમણે એને

અહિંસાનું પ્રતીક બનાવ્યો, આમોઘોગોનું કેન્દ્ર બનાવ્યો.

જેમ ભૂમિમાતા ખાવાનું અન્ન આપે છે, જેમ ગાય-માતા પીવાનું દૂધ આપે છે, જેમ રેંટિયો પહેરવાનું વસ્ત્ર આપે છે. એ માણસને સાદાર્થ અને સ્વાવલંબન તરફ જવા પ્રેરે છે. એ માણસને નવરાશના વખતનો સદુપયોગ કરતાં શીખવે છે. એ માણસના જીવનમાં શ્રમની અને શ્રમિકની પ્રતિષ્ઠા વધારે છે.

આપણી સ્વરાજ્યની લડત દરમિયાન રેંટિયાએ ઘણી પ્રેરણા આપી છે. સર્વોદય સમાજ રચવાની કલ્પનામાં એ આજે પણ પ્રેરણા આપી રહ્યો છે.

કેટલાંક કુટુંબોમાં આજેય નિયમિત રેંટિયો ચાલે છે, પણ એ રેંટિયાને જો લાવપૂર્વક અને જ્ઞાનપૂર્વક ન ચલાવીએ તો એ સૂતર નહિ પણ કસૂતર આપે છે. એની ત્રાક કરડ કરડ બોલવા લાગે છે. કાંતતાં કાંતતાં એના તાર અનેક વખત તૂટે છે અને કાંતનારને કંટાળો આપે છે.

જો રેંટિયો સુંદર રીતે કાંતવો હોય તો કાતતા પહેલાં રેંટિયાને ધરાબર સાફ કરવો જોઈએ. એમાં તેલ ઊંજવું જોઈએ. એમાં જે કાંઈ ખામી હોય તે દૂર કરી દેવી જોઈએ. એમાં વાપરવાની પૂણી પણ મુદર હોવી જોઈએ. શાંત ચિત્તે, સ્થિર બેસીને કાતવું જોઈએ. કાંતીને હું તો વસ્ત્રસ્વાવલંબી થઈશ, પણ મારું ગામડું પણ વસ્ત્રસ્વાવલંબી થાય એ માટે અમે શું કરીશું? મારા ગામમાં આમસ્વરાજ્ય પેદા થાય એ માટે અમે શું કરીશું? મારા ગામમાં બધાયને કામ મળી રહે અને બધાયને સુખ-

શાંતિ મળી રહે એ માટે અમે શું કરીશું? ગામમાં
બધાયના વિકાસ માટે અમે શું કરીશું? આવા આવા
વિચાર આલેવા જોઈએ. એટલા માટે જ ગાંધીજીએ કહેલું
કે 'કાતો ધૌર સમજ વૃક્ષ કર કાતો'

વિનોબાએ સૂતાંજલિનો કાર્યક્રમ આપીને એ જ
રેંટિયામાં કરુણા અને શાંતિના નવા રંગ પૂર્યા છે. અંબર
રેંટિયો તો ગરીબ ઘરની દૂઝણી ગાય થાય એવો છે.

ધવડાવવું

૧

બાળક આ નવી દુનિયામાં જન્મ ધારણ કરે છે ત્યારે એને કોઈ નો વધારેમાં વધારે પરિચય હોય તો તે એની માતાનો હોય છે. ઇશ્વરે બાળકને જન્મ આપતા પહેલાં માતાના સ્તનમાં એના માટે દૂધ તૈયાર કરી રાખ્યું હોય છે. એટલે, બાળક પડખામાં આવે કે તુરત માતા એને ધવડાવે છે અને બાળક ધાવવા લાગે છે.

શરૂઆતના મહિનાઓ તો માતાના દૂધ ઉપર જ બાળકનું પોષણ થતું હોય છે. પણ શરૂઆતથી બાળકને જેવી ટેવ પાડવામાં આવે એવી ટેવ પડે છે. જો એને વારંવાર ધવડાવવામાં આવે તો એને વારંવાર ધાવવાની ટેવ પડે છે. જો એને અમુક સમયે દૂધ પાવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો તેવી ટેવ પડે છે.

બાળક માટે આ દુનિયા નવી છે. બહારની ઠંડી, ગરમી, પ્રકાશ, પથારી, કપડાં વગેરે બધું એને માટે નવું

હોય છે. પેશાબથી એનું કપડું ભીનું થાયતો એ રડે છે. એના લૂગડાનો ફૂચો એને વાગે તોય એ રડે છે. નાનું તણખલું એને અડે છે તોપણ એ રડે છે. આવે વખતે સમજ્યા વિના માતા બાળકને રડતું જોઈ ધવડાવવા લાગે તો એથી એનું દુઃખ દૂર નથી થતું, પણ એને વારંવાર ધાવવાની કુટેવ પડે છે. કેટલીક વખત એમાંથી એને અપચો અને ખીમારી પણ થાય છે. એટલે એના રડવાનું ખરું કારણ શોધી કાઢવું એમાં જ માતાનું માતાપણું છે.

બાળકને ધવડાવ્યા પછી સ્તન સારી રીતે ઘોઈનાખવું જોઈએ. નહીં તો દૂધ મુકાય, ચામડી ચીકણી રહે, ગંધાય અને જંતુથી વિકૃત પણ થાય. બાળકનું મોં પણ ધવડાવ્યા પછી ઘોઈનાખવું જોઈએ. શીશીથી દૂધ પાનારાએ શીશીની ટોટી પણ દર વખતે ઘોઈનાખવી જોઈએ.

શરૂઆતમાં બાળકને કલાકે, પછી બપોળે કલાકે, એમ ધવડાવવાનો સમય થોડો થોડો લંબાવીને દહાડામાં છ-આઠ વાર નિશ્ચિત સમયે ધવડાવવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

બાળક ખાતર માતાએ પોતાના ખોરાકની પણ કાળજી રાખવી જોઈએ. દૂધ, લાજી, ફળ વગેરે પૂરતા પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ. તળેલું કે તીષ્ણાદું એણું ખાવું જોઈએ.

જે માતાનું દૂધ અપચ્ય હોય, એનું દૂધ બાળકને ન પાતાં ખીજું પચ્ય પીણું એને આપવું જોઈએ.

દૂધની શીશી

૨

જન્મ આપતા પહેલાં લગવાન માતાના સ્તનમાં દૂધની વ્યવસ્થા કરી રાખે છે. માતાનું દૂધ એ બાળકને માટે સર્વોત્તમ ખોરાક છે.

પણ આજકાલ કેટલીક માતાઓ એવી માંદલી હોય છે કે, એમના સ્તનમાં દૂધ જ નથી થતું. કેટલીક માતાઓને દૂધ આવતું હોય છે તો તે બહુ ઓછું અગર રોગિષ્ઠ.

સામાન્ય રીતે માતાનું દૂધ બાળક માટે સર્વોત્તમ ગણાતું હોવા છતાં, આવે વખતે બાળકને શીશીનું દૂધ પાવું પડે છે. પણ એ શીશીને બરાબર સ્વચ્છ રાખવામાં ન આવે અથવા તો દૂધ સારું ન હોય તો તે બાળકને નુકસાન કરે છે. જે શીશીમાં દૂધ ભરવામાં આવે એને ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને, સ્વચ્છ કરી લેવી જોઈએ. એની ધાવણીની ટોટી પણ બરાબર સ્વચ્છ કરીને ચડાવવી જોઈએ.

દૂધ બરાબર ઉકાળ્યા પછી એમાંથી મસાઈ કાઢી નાખવી, અને એમાં પચ્ય આવે એટલાં સાકરપાણી મેળવ્યા પછી જ પાવું. નાના બાળકને લેંસના દૂધ કરતાં ગાય અગર બકરીનું દૂધ વધુ પચ્ય આવતું હોય છે.

પાતી વખતે દૂધ વધે તો એ કાઢી નાખવું અને શીશી ગરમ પાણીથી સ્વચ્છ કરીને યોગ્ય સ્થાને એમાંનું પાણી નીતરી બચ એ રીતે ગોઠવી દેવી.

શીશીની ટોટી પણ બરાબર સ્વચ્છ રહે એ માટે સારી રીતે ધોઈ લૂછીને મૂકી દેવી.

ટીકડીઓ

૩

આજકાલ ગાડીમાં શું કે શેરીમાં શું, જ્યાં ત્યાં ટીકડીવાળા ફેરિયાઓ ફૂટી નીકળતા હોય છે. એમની રંગબેરંગી ટીકડીઓ જોઈને બાળકને ખિલકુલ ભૂખ ન હોય તોય તે લેવાનું મન થઈ જાય છે. પણ એની શરૂઆત લગલગ માળાપ જ કરાવતાં હોય છે. એમને ખજર નથી કે આમ એકાદ બે વખત અપાવેલી ચીજ નાના બાળકને પેંધું પાડશે. માળાપ નાના બાળકને જોઈને એવાં હુપ્પેલાં થઈ જતાં હોય છે કે કેટલીક વખત બાળકને કોઈ ચીજ માફક આવશે કે નહિ આવે, એનો વિચાર કર્યા વિના જે પોતે ખાઈ શકતાં હોય છે અથવા બીજાં ખાતાં હોય છે, એ એના મોઢે ધરીને લાડ કરાવે છે. એમાંથી બાળકને સારીમાઠી ચીજ માગવાની કે ખાવાની ટેવ પડે છે.

ઊછરતા બાળકને અમુક પ્રમાણમાં સાકર ખાવાની જરૂર હોય છે. આથી એના ખોરાકમાં ગોળ કે ખાડ અમુક પ્રમાણમાં આવે એ સારું છે; પણ એય પ્રમાણ બહાર જાય તો એના શરીરને, દાંતને તથા પાચનશક્તિને નડે છે. એમાંય બજારમાં વેચાતી ટીકડીઓમાં ખડ કેવી હશે, એના ઉપરનો રંગ કેવો હશે, એની બનાવટ વખતે સ્વચ્છતા કેવી સચવાઈ હશે, એ કશું આપણે જાણતા નથી. વેચવાવાળા ફેરિયાના હાથ કેવા હશે એય આપણે જાણતા નથી.

એટલે બાળકને તો એવી ટેવ પાડવા જેવી છે કે કોઈ ખાણું હોય એ ઘરની બનાવટનું જ ખાણું જેટલું શેરીમાં આવતા ફેરિયાની ચીજવસ્તુઓ કે છીછા કે ઈંદા બજારુ ચીજવસ્તુઓ ખાવામાં એને રસ જ ન બને એ સંસ્કાર પહેલેથી પાડવા જેવા છે.

ખાતા પહેલાં હાથપગ અને મોઢું ધોવાની અને પીણા પછી હાથમોઢું ધોઈ કોમળા કરવાની ટેવ જવાબબ એ જેવાતેવો અપેક્ષા એટલે ન ખાવાના સંસ્કારમાં મહત્ત્વ ધાય છે. માળાપનું ઉદાહરણ એમાં મુખ્ય ભૂમિકા ભજવે છે.

ફેરિયા

નિશાળોના શિક્ષકો ફેરિયા એમની ગાડીઓ કે ટોપ લીઓ લઈને બેઠા હોય છે. કોઈ પૂરીપકોડી વેચતા હોય છે કોઈ રંગબેરંગી કાકર કે કાપેલાં જમરૂં કે પડેલાં લઈને બેઠા હોય છે. કોઈ કાકડીઓની ચીરી કરીને એના ઉપર મીઠું મરી લલરાવીને બેઠા હોય છે. કોઈ બરફ આઈમક્રી અને ટીકડીઓ લઈને બેઠા હોય છે. શહેરના ગામ માખી જમવુતી હોય છે ને ધૂળ બિડતી હોય છે. બિડતી ધૂળ આ કાપેલા ફળોમાં ચોટે છે. ફેરિયાની આંખો, હાથ તથા ચપ્પુ તો ગંદા જ હોય છે. એ એનો બીનો થયેલો હાથ લારી અથવા ટોપલા સાથે જ ઘસી કાઢતો હોય છે. એનાં કપડાં પણ મેલાદાટ હોય છે

ગંદકી તથા રોગ ફેલાવવાનાં બધાં સાધનો ત્યાં મોજૂદ હોય છે.

આવે વખતે ઘણા છોકરાઓને ખરીદી કરતા જોઈને કોઈ પણ નવા છોકરાને ખરીદ કરવાનું મન થઈ જાય છે. કેટલાંક માળાપ છોકરાંને ફેસલાવીને ગજવામાં આના બે આના મૂકીને નિશાળે મોકલે છે. આના બે આના આવી ખરીદી માટે જ માળાપ મૂકે છે, એવું એમના મનમાં દૃઢ થઈ જાય છે. અને પછી રોજરોજ આંખ ચટાકા કરવા દેવાઈ જાય છે. આવા પ્રસંગોમાંથી એમને ખરાબ દોસ્તી થઈ જાય છે. પૈસા ઓછા પડે છે ત્યારે એ ચોરી કરતાં શીખતાં હોય છે, ખોટું જોત્તાં શીખતાં હોય છે અને માળાપને છેતરવાનું પણ શીખતાં હોય છે. આ રીતે કેળવણી લેવા મોકલેલા બાળકની કુકેળવણી થઈ જાય છે. જ્યારે માળાપો અને જ્યારે શિક્ષકો જ બાળકોને એમાંથી બચાવી શકે.

રમકડાં

૫

બાળકના જન્મ સાથે જ રમકડાની શોધ થઈ હશે. નાનાં બાળકોને જુદા જુદા રંગ, જુદા જુદા અવાજ અને જુદા જુદા આકારો બહુ ગમતા હોય છે. આવ ગડઆતમાં તો રંગબેરંગી પથ્થરો જ એમની વહારે ધાયા હશે.

પણ નાનું બાળક તો જે સ્ત્રીજ હાથમાં આવે તે મોઢામાં જ મૂકવાનું. એટલે એ રમકડું એવું ન હોયું

જેઈએ કે એ-એના ગળામાં ઊતરી જાય અગર એના મોઢામાં જવાથી એને કાંઈ નુકસાન થાય.

નાના બાળક માટે લાકડાની રંગીન ધાવણી શોધાઈ તે આ બુદ્ધિમાંથી જ જડી હશે. નાના બાળકને દાંત આવતા હોય છે ત્યારે એને કઠણ ચીજ કરડવી બહુ ગમે છે. આ ધાવણી એને આવે વખતે બધી રીતે માફક આવે છે.

બાળક મોટું થતું જાય છે એમ એનાં રમકડાંના પ્રકાર બદલાતા જાય છે. પણ મોટે ભાગે બાળકને સજન કરવાનું કે તોડવા ફોડવાનું બહુ ગમે છે. એ ક્રિયા કરવામાં એનો વિકાસ થતો હોય છે.

બાળક જે વાતાવરણમાં ઊછરતું હોય છે એવાં એનાં રમકડાં હોય છે. ખેડૂતના છોકરાને ગાડું બનાવવું, બળદ બનાવવા, કોદાળી ચલાવવી, પાવડો ચલાવવો, એ ગમે છે. એ બધું એના બરનું જોઈએ. ઘણી વખત એ પોતે જ એવાં રમકડાં બનાવી લેતો હોય છે. એ કોસ પણ ચલાવે છે, રસોઈ બનાવવાનાં, બાગ બનાવવાનાં, ચિત્ર બનાવવાનાં સાધનો પણ એને ગમતાં હોય છે.

આજકાલના રબરના કુગ્ગા તેમ જ પતરાં અને કચકડાનાં ખર્ચાળ રમકડાં શિક્ષણની દૃષ્ટિએ કેટલાં ઉપયોગી અને કેટલાં બિનઉપયોગી છે એની પણ શોધ થવી જોઈએ અને સમાજનાં નાણાં નાહક ન વેડફાય એ પણ જોવું જોઈએ.

ખાલમંદિરો અને ખાલવાડીઓના પ્રયોગવીર શિક્ષકો
જાણતમાં સુશોધન કરી શકે અને સમાજને યોગ્ય
દર્શન આપી શકે.

૧૬નો ખૂણો

૬

મોટા માણસને નાનું જાળક બહુ વહાલું લાગે છે.
તેના જાળકને પણ મન હોય છે ને એની પણ એક સ્વતંત્ર
નિયા હોય છે. આપણે જે કરતાં હોઈએ એવું એને
મેની શક્તિ પ્રમાણે કરવાની એક વૃત્તિ હોય છે, એનું
પણ સ્વતંત્ર વ્યક્તિત્વ હોય છે એ બહુ ઓછા જાણતા
હોય છે.

મોટે લાગે તો નાના જાળકની કેળવણી એ જે કંઈ
જુએ કે સાંભળે છે અને એનું અનુકરણ કરે છે એમાંથી
જ થતી હોય છે.

આપણે જમતી વખતે થાળી, વાટકો, લોટો, ખાલો
કે પાટલો લઈએ તો એને પણ એ બધું લેવાનું મન
થવાનું. એ બધું એના નાના હાથ પહોંચી શકે કે જિંઘકી
શકે એવું જોઈએ. મા રોટલી વણે તો જાળકને પણ
રોટલી વણવાનું મન થવાનું. માને વાળતી જોઈને એને
પણ વાળવાનું મન થવાનું. માને પાણી ભરતી જોઈને એને
પણ પાણી ભરવાનું મન થવાનું. જાપને હળ કે ગાડું હાંકતો
જોઈને એને એનું અનુકરણ કરવાનું મન થવાનું. માત્ર
એ બધાં સાધનો એના જોગાં જોઈએ. એવી પ્રવૃત્તિઓમાંથી
એનો વિકાસ થતો હોય છે.

જેમ આપણે માટે આપણું 'ઘર કે ઘરમાં કબાટ હોય છે, એમ નાના બાળકને પણ ઘરનો એકાદ ખૂણો કે ગોખલો મળવો જોઈએ. ત્યાં એ એની બધી ચીજવસ્તુઓ એની કલ્પના પ્રમાણે ગોઠવશે. એની ખીટી નાની અને નીચી જોઈએ. એનો પાણીનો ગોળો પણ નીચો અને નાનો જોઈએ. એની અક્ષરાર્ધ પણ નીચી અને નાની જોઈએ. એનો લોટો, ખાલો અને ઠાંચો પણ નાનો અને એ પકોંચે એટલો નીચે જોઈએ.

એનાં બધાં રમકડાં અને જાતે કામ કરવાનાં સાધનો એના બરનાં હશે તેા એ એને વ્યવસ્થિત મૂકી શકશે. મરજી પડશે ત્યારે ઉઠાવીને કામે લાગી શકશે. આવી પ્રવૃત્તિઓથી જ એનું સ્વાતંત્ર્ય અને સ્વયંસંસ્કૃતિ ખીલે છે અને પોતાનો વિકાસ કરવાની એને તક મળે છે.

આપણે નાનાં બાળકો ઉપર આપણી ઈચ્છાઓ અને વિચારો ન લાદીએ, પણ એ જે કરે એનું નિરીક્ષણ કરીને સમય આવ્યે યોગ્ય દોરવણી આપીએ.

શૌચસ્થાનો

શૌચસ્થાન

૧

આપણે મોટાં મોટાં ગામ વસાવીએ છીએ, મોટાં મોટાં મકાનો ચણાવીએ છીએ, પણ ત્યાં રહેનારા માણસોને હાજતે જવા જાજરૂમૂતરડીની પણ સગવડ ઊભી કરવી નેઈએ, એ વાત ઘણી વાર આપણા ધ્યાન બહાર જતી રહેતી હોય છે.

હાજતે જવાની સગવડ ઊભી ન કરી હોય અને આપણે બૂમો પાડીએ કે, બધા ગમે ત્યાં બેસીને ગંદકી કરે છે, તો એ વ્યર્થ બકવાટ જેવું થાય

હાજતે જવાની સગવડને અસાવે હાજત રોકી રાખી બીમાર થનારની સંખ્યા પણ આપણે ત્યાં ઓછી નહિ મળે. બાહેર ફળીમાં, શેરીમાં કે લાગોળે હાજતે જવું પડે એ આપણે મોટે કેવું શરમજનક દ્રશ્ય છે !

ફળિયામાં જ્યાં ત્યાં પેશાબના રેલા ચાલેલા હોય

અગર મળ ઉપર માખીઓ ઊડ્યા કરતી હોય, એ જ જગાએ આપણું બાળકો સૂકા મળ સાથે મળી ગયેલી પેલી ગંદી ધૂળના મૂકા માથાના વાળમાં ભરતા હોય, શેરીમાંના મળ ઉપર એસીને ખરડાયેલા પગવાળી માખી, આપણું બાળક ખીચડી કે રોટલો ખાતું હોય એનાં ઉપર એસતી હોય, એ કેટલું નેપથમકારક છે !

આ વાતની ચોટ લાગી ગઈ હશે એવા દરેક માણસને એટલું તો થવાનું કે, ગામમાં શું કે ઘરમાં શું, જાજર અને મૂતરડીનો પ્રબંધ થવો જ નેઈએ.

કેટલીક જગાએ પેશાબખાનાં હોય છે ત્યાં એનો ઉપયોગ શી રીતે કરવો એનું આપણને જ્ઞાન નથી હોતું. પેશાબખાનાનો જાજર તરીકે ઉપયોગ થતો પણ આપણે નેઈએ છીએ. અને જ્યાં જાજર હોય છે ત્યાં પણ એ કેવી ખરાબ રીતે વપરાતાં હોય છે ! કેટલીક વખતે તો એવા મૂતરડી કે જાજરમાં પ્રવેશ કરતાં જ આપણને નરકનું જ્ઞાન થાય છે.

આમાથી બચવાના બે માર્ગ છે : એક તો જાજર-મૂતરડીની વ્યવસ્થા જ એવી હોય કે, એમાં ગંદકી ઓછામાં ઓછી થાય. અને એમાં કાંઈ બગડ્યું હોય તો એ સ્વચ્છ કરવા માટેનાં સાધન જાજરમૂતરડીમાં જ સહજ સુલભ હોય. બીજું, એને વાપરનારાઓના મનમાં સ્વચ્છતાનો અને સ્વચ્છતા સાચવવા માટેનો શોખ કેળવાય.

જાજરના પ્રકારો

૨

માણસને જેમ શરીર ટકાવવા માટે ખોરાક અને પાણી લેવાની જરૂર પડે છે, તેમ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે મળમૂત્રવિસર્જનની પણ જરૂર પડે છે. માણસ એકલો એકલો જંગલમાં રહેતો હોય તો એ ગમે ત્યાં હાજતે બેસે તોય બહુ વાંધો ન આવે. જેતરમાં રહેનાર બેચાર કુટુંબનો જ સવાલ હોય તોપણ જેતરમાં એક ખૂણે કરાંઠાના ટાટાની દીવાલ ભરીને કે કંટલાનું કમાડ બનાવીને એક નાનકડી ઓરડી બનાવી લેવાય. એના ઉપર પાટિયાના બે કંટકા ગોઠવ્યા એટલે જાજર તૈયાર.

પણ માણસ ગામ કે શહેર વસાવીને મોટા સમૂહમાં કે ગીચ વસ્તીમાં રહેવા લાગે એની સાથે જ આરોગ્ય-સંરક્ષણ, સ્વચ્છતા તેમ જ વિવેકબળવણીના કેટલાક સામાન્ય નિયમો અને વિશેષ સગવડોની જરૂર ઊભી થાય છે. એમાંથી જ વિવિધ પ્રકારનાં જાજરમૂતરડીની ઉત્પત્તિ થઈ. મળમૂત્રનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ થાય અને પૂરી સ્વચ્છતા તથા આમન્યા સચવાય એ સુંદર જાજર ગણાય. એમાંય ભંગીમુક્તિ થઈ જતી હોય તો તો એ ઉત્તમ જાજર બની જાય.

મળમૂત્ર બારોબાર ગેસપ્લેન્ટમાં જાય, એમાંથી પેદા થતા ગેસનો દીવા કે બળતણ તરીકે ઉપયોગ થાય અને નિર્ગંધ બનતા મળમૂત્રનો પૂરા ખાતર તરીકે ઉપયોગ થાય

એ પહેલા નંબરનું જાજરૂ.

। । . .

મળભૂતની અલગ બાલદીવાળું, જાતે સાફ કરવાનું
આદર્શ આશ્રમજનરૂ એ બીજા નંબરનું જાજરૂ.

ગોપુરી જાજરૂ એ ત્રીજા નંબરનું જાજરૂ.

નીકવાળું ખાડાજાજરૂ એ ચોથા નંબરનું જાજરૂ.

ખારજાજરૂ એ પાંચમા નંબરનું જાજરૂ.

સેફ્ટી ટેન્કવાળું ફ્લશજાજરૂ એ સાતમા નંબરનું
જાજરૂ.

ડટણજાજરૂ એ આઠમા નંબરનું જાજરૂ.

ટોપલી કે ડબામાં માથે મળ જિંચકી જવાનું જાજરૂ
એ છેલ્લામાં છેલ્લી કોટીનું જાજરૂ.

જાજરૂની કક્ષા નીચેના ચાર મુદ્દાઓ ઉપરથી નક્કી
થઈ શકે.

૧. જાજરૂમાં ઝોછામાં ઝોછી ગંદકી થાય.

૨. મળભૂતનો ખાતર તેમ જ બીજા કામો માટે
વધારેમા વધારે ઉપયોગ થાય.

૩. જાજરૂમક્ષાઈમાં ભંગી તરીકે કોઈ ખાસ નાત કે
વર્ગના માણસની જરૂર ન પડે.

૪. ઝોછામાં ઝોછી તકલીફે જાજરૂમક્ષાઈ થઈ શકે.

દરેક જાજરૂમાં મક્ષાઈ માટે સાવરણી અગર પ્રશ
જોઈએ જ. ગટર કે સેફ્ટી ટેન્કના ફ્લશજાજરૂમાં પૂરતા
પાણીની સગવડ જોઈએ. જરૂર હોય ત્યાં મળ ઢાંકવા માટેની

માટી કે ઘાસનો પ્રબંધ જોઈએ. ભંગીના માથે ટોપલી કે ડોળો ઊંચકાવે એવાં જાજડ તો વહેલામાં વહેલાં બંધ થઈ જાય એવી આપણી નેમ હોવી જોઈએ.

ડટણુજાજડ

૩

કેટલાંક ઘરોમાં મળમૂત્ર તથા બીજું પાણી જવા દેવા માટે ડટણુ બનાવવામાં આવ્યા હોય છે. આ ડટણુજાજડની પ્રથા સારી નથી. કેમ કે એ ફવાના પાણીને કેટલીક વખત નુકસાન કરે છે. પૂરતી સ્વચ્છતા મુલ્યવાતી નથી અને મળમૂત્રનો ખાતર તરીકે બિલકુલ ઉપયોગ થતો નથી. એમ છતાં બીજાં સારા પ્રકારનાં જાજડ ન થાય ત્યાં સુધી નીચેની બાબતો તરફ ખાસ ધ્યાન રાખવું.

૧. જાજડના ડટણુના મોઢા ઉપર સારા હાથાવાણું, ખરાબર બંધ બેસે એવું ઢાંકણું, એને ઉપયોગ પૂરો થયા પછી ઢાંકણું રાખવું જોઈએ.

૨. જાજડના ડટણુમાંથી ઝેરી વાયુ બારેબાર આદ્યો જાય એ માટે, એક છેડા ડટણુના પરચાર સાથે એક ખૂણામાં જોડેલો હોય અને બીજો છેડો ૮-૧૦ ફૂટ ઊંચે બહારની હવામાં ખુલ્લો હોય એવી ૩ ઇંચ વ્યાસની સિમેન્ટની નળી એમાં ગોઠવેલી હોવી જોઈએ. ડટણુના પરચાર સાથે જોડેલો છેડો ડટણુમાં એકાદ ફૂટ લટકતો રાખવો.

૩. ડટણુમાં દર વર્ષે એકાદ મણ મીઠું નાખવું, જેથી

મળ સહેલાઈથી પરિવર્તિત થઈ જમીનમાં પચી જાય.

૪. ડાહ્યાજીમાં પણ પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રકાશ આવે એવી સગવડ હોવી જોઈએ.

૫. ઉપરનો પરથાર સ્વચ્છ રહે એવી તકેદારી રાખવી જોઈએ. એ સ્વચ્છ રાખવા માટે બ્રશ, સાવરણી તથા પાણીની સગવડ ત્યાં જ રાખવી જોઈએ.

૬. આવા જાજરનો ઉપયોગ કરવા જતી વખતે પગમાં ચંપલ અગર જોડા પહેરીને જ જવું. નહીં તો ફેટલીક વખત ખુલ્લા પગ વાટે શરીરમાં આવા જાજરમાંથી કૃમિ દાખલ થાય છે અગર તો વંદાનો ઉપદ્રવ થયો હોય છે તો નડે છે.

૭. ડાહ્યા ફૂવાના અંતરથી સામાન્ય રીતે ૫૦ ફૂટ દૂર ધરતું સાડું, જેથી ફૂવાના પાણી ઉપર અસર થવાનો સંભવ રહે નહીં.

જાજરનું ડાહ્યા

૪

મળને આપણે ગંદો માન્યો. એટલે મળવિસર્જન કરવાની જગા જાજરને પણ ગંદું માન્યું. એ વખતે ખહેરવાના કપડાને પણ ગંદાં માન્યાં, મળવિસર્જન કર્યા પછી વાપરવાનું પાણી, ડાહ્યા કે લોટાને પણ આપણે ગંદાં માન્યાં. એટલું સાડું છે કે, મળવિસર્જન કરનારા શરીરને આપણે ગંદું નથી માની લીધું.

પણ આ બધી ચીજોને ગંદી અને હલકી માની

લીધી હોવાથી એમની સ્વચ્છતા માટે આપણે જરાય ચીવટ નથી રાખતા. એનું પરિણામ તો આપણા શરીરને જ 'લોગવવું' પડે છે.

મળવિસર્જન કર્યા પછી તરત આપણે જાજરમાંથી બહાર નીકળવાનું હોય છે એ વાત સાચી; પણ જે થોડી વાર આપણે જાજરમાં બેસવું પડે છે એ દરમિયાન પણ આપણે ત્યાં મુખશાંતિથી બેસી ન શકીએ એવું ગંદું, દુર્ગંધ મારતું અને નરક જેવું આપણે એને રાખીએ છીએ. થોડીવાર પણ પહેરવાં ન ગમે એવાં મેલાં ને ફાટેલાં તૂટેલાં કપડાં કેટલાક લોકો જાજર જતી વખતે, ખાસ પહેરે છે.

જાજર ગયા પછી પાણી લેવાં માટેનું પીપકે માટલું પણ શી રીતે સારું રાખી શકાય? એમાં દિવસોથી ભરેલું પાણી હોય, એના તળિયે માટી પડી હોય, પીપને કાટ વળ્યો હોય કે પાણીમાં પેરા પડ્યા હોય તોય શું? એ તો જાજર ગયા પછી વાપરવાનું પાણી છે ને! આવી લોકોની માન્યતા થઈ ગઈ હોય છે. પછી જાજર જવા માટેના ડબલા કે લોટાની તો કોને કશી પડી હોય! ડબલું કે લોટો ટિચાઈ ટિચાઈને ગોખાવાળા થઈ ગયાં હોય, જેના કાંઠા વળીને તૂટી ગયા હોય, અને જે સાવ કટાયેલાં અને ગંદાં હોય એ જ લોટો કે ડબલું જાજર માટે લાયક ગણાય!

એ વાપર્યા પછી માંજવાં એ તો એમનું અને વાપરનાર બન્નેનું અપમાન કર્યા બરાબર થાય. એટલે એ તો વર્ષોથી સડતાં અને કટાતાં આવ્યાં છે અને એવાં જ રહે એમાં એમની શોભા છે!

પણ માણસ બે એટલું જ જાણી લે કે આપણા ગળામાં જેવા નાનુક અવયવો છે, એવા જ નાનુક અવયવો આપણા ગુદાદ્વારમાં પણ છે, એને જરા પણ ગંદા પાણીને કે છવજંતુનો સ્પર્શ થાય છે તો એની અસર આપણાં આંતરડાં, હૃદય અને મગજ સુધી પણ પહોંચતી હોય છે, તો એ જાજરૂ ગયા પછી વાપરવાનું પાણી સ્વચ્છ અને તાજું જ વાપરવાનો. એ પાણી રાખવાનાં વાસણ પણ રોજ માંજેલાં અને સ્વચ્છ રાખવાનો. વાપરેલા લોટા કે ટગલાને રોજ જાતે ઘમી લેવાનો આપણો રિવાજ જરાય ખોટો ન હતો. એ ઘસવામા વપરાતાં પાણી અને માટી સ્વચ્છ હોવા બેઈએ

ખાલશૌચધર

પૂ

આપણે મોટેરાઓ માટે હાજતે જવાનાં જાજરૂ-મૂતરડીઓનો વિચાર તો કર્યો, પણ નાનાં બાળકોને મોટેરાં માટેના જાજરૂ ગહુ અનુકૂળ નથી રહેતા. કેટલીક વખત બારણું વાસીને એકલા બેસવામાં એમને ખીક પણ લાગતી હોય છે. એથી મોટા માણસ માટેના જાજરૂમાં આપણે એમને જવાનું કહીએ તોપણ એ જવાનું પમંદ નથી કરનાં.

જે એમને માટે બીજી કોઈ વ્યવસ્થા ન હોય તો આંગણમાં કે શેરીમાં એ ગમે ત્યાં ગહાર બેસશે અને જે

ગંદગ્રીથી આપણે બચવા માગીએ છીએ, જે માખીઓથી આપણે બચવા માગીએ છીએ, એનાં એ ભોગ બનવાનાં જ. બાળકને બરાબર સમજણ ન પાડવામાં આવી હોય તો તો એ રસ્તા વચ્ચેથી પલ્લુ બેસે અને જનાર-આવનાર દરેકને ત્રાસરૂપ થઈ પડે.

આથી બાળકો માટે એક શૌચઘરની યોજના વિચારવામાં આવી છે.

શેરીના એક ખૂણામાં નાની નીક ખોદીને એના ઉપર બે પગ વચ્ચે છ ઇંચની જગા રહે એવી એક ઢાંકણવાળી બેઠક ગોઠવી દેવી. નજીકમાં માટીનો ઢગલો અને માટી નાખવાનું સાધન હશે તો હાજરે ગયા પછી બાળક કે બીજું કોઈ એ મળને ઢાંકીને ઢાંકણ વાસી દેશે. આવી નીક એક ફૂટ પહોળી, એક ફૂટ ઊંડી અને ત્રણ ફૂટ લાંબી હોય તો એના ઉપર બે બાલ-શૌચઘર બની શકે. એક વપરાતું હોય ત્યાં સુધી બીજું ખાલી રહે.

ખાડો ન ખોદવો હોય તો એક ઢોલ ગોઠવીને એના ઉપર અનુકૂળ બેઠક અને ઢાંકણવાળું દેવદારનું ખોખું ઢાંકી દઈ શકાય.

મૂતરડી

૬

આમાન્ય પાણીના નિકાલ માટે પથ્થર કે ઢખાળાનો ગ્રોપખાડો વપરાય એ ચાલે, પણ મૂતરડીનો પેશાબ પણ એમાં જવા દઈએ તો આપણા બેનરમાં ખપ લાગે

એવા ઉત્તમ ખાતરનો, નત્રદ્રવ્યોનો આપણે બગાડ કર્યો કહીવાય.

પેશાબનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરવો હોય તો શોષખાડામાં પથ્થર કે ઢેખાળાના થરોને બદલે નકામાં પાંદડાં, ઘાસ, રાખ તેમ જ માટીના થરો વાપરવા જોઈએ. એવા શોષખાડાને તળિયે તેમ જ ફરતી અંદરથી ચારેબાજુ ૯ ઇંચની ઇંટની દીવાલ ચણી લેવી જોઈએ. એ દીવાલના ઉપરના ભાગમાં પડઘી પાડીને 'પાટિયાનું' કે 'સિમેન્ટનું' ઢાંકણ ગોઠવવું અને પેશાબ જવા માટે સામાન્ય શોષખાડામાં હોય છે એવી જ નળની વ્યવસ્થા કરવી.

આવા ૨'x૨'x૨' ના એકબીજાને અડીને બે ખાડા બનાવવા, જેથી એક ખાડો ભરાઈ જાય ત્યારે એને માટી ઢાંકી દેવાય અને પ્રવાહીને સહેલાઈથી બીજામાં વાળી લેવાય. દરમિયાન પહેલા ખાડાના ઘાસમાંથી કહોવાઈને ઉત્તમ પ્રકારનું ખાતર તૈયાર થવા લાગશે. બીજો ખાડો તરબોળ થાય એટલે એને માટીથી ઢાંકી દેવો અને પહેલા ખાડાનું મુકાઈને તૈયાર થઈ ગયેલું ખાતર કાઢી લઈને એમાં નવા ઘાસમાટીના થરો ભરી દેવા, અને પ્રવાહીને એમાં વાળી દેવું. આમ વારાફરતી ચાલ્યા કરે.

આ રીતથી પેશાબની ગંદકીનો યોગ્ય રીતે નિકાલ થશે અને સાથે સાથે આપણી ખેતી માટે હીરા જેવું કીમતી ખાતર, હીરાખત મળી રહેશે.

દરેક ઘરમાં, કુળીમાં તેમ જ નિશાળ, દવાખાનાં કે

એવાં જાહેર સ્થળોમાં ધરાબર સ્વચ્છતા જળવાય એવી મૂતરડીઓનો પ્રબંધ હોય તો જ લોકો લાજમર્યાદા છોડીને ગમે ત્યાં ગંદકી કરતા અટકે.

નાવણિયું



ઘણું સ્થળે મોટાં મોટાં આવેશાન મકાનો બાંધ્યાં હોય છે, પણ એમાં છૂટથી શરીર ચોળીને નાણી પ્રકાય એવા નાનકડા નાવણિયાની કે ચોકડીની સગવડ નથી હોતી. કેટલીક જગાએ હોય છે તો સ્વચ્છ ચિત્તે એનો ઉપયોગ કરી શકાય એવી હાલતમાં એ નથી હોતાં.

૧. નાવણિયું કે ચોકડી પૂરતી લાંબીપહોળી-ઓછામાં ઓછી ૪'x૫'ની હોવી જોઈએ.
૨. નાવણિયાની આજુબાજુ દીવાલની કે બીજી એવી આડશ જોઈએ કે એમાં પ્રકાશ પૂરતો આવે છતાં બહારવાળા અંદર જોઈ શકે નહિ. જરૂર હોય ત્યારે સહેલાઈથી ઉઘાડી-વાંત્રી શકાય એવું એક બારણું પણ જોઈએ.
૩. ચોકડીનો ઢાળ પાણી તરત નીકમાં વહી જાય એવો હોવો જોઈએ.
૪. ચોકડીમાં ગંદકી ભરી રાખે એવા નાના મોટા ખાડા કે તરાડો પણ ન હોવી જોઈએ.
૫. પાણી સાથે બીજા કયારો નળમાં ન ચાલ્યો જાય એ

માટે પાણી નાનકડી કૂડીમાં પડ્યા પછી જિલરાઈને નગમાં જાય એવી વ્યવસ્થા રાખવી, જેથી કચરો કૂડીને તળિયે પડ્યો રહે અને એને અવારનવાર સાફ કરી લઈ શકાય આવું કરવાથી નળ કે શેષ ખાડો ઝટ ભરાઈ જતા નથી

૬ ચોકડીમાં એવી પણ વ્યવસ્થા જોઈએ કે પેશાબ જેવા પ્રવાહી કૂડીમાં ન જતા બારોબાર નળમાં આવ્યા જાય

૭ ઘણી વખત ચોકડીઓ કે નાવણિયા દુર્ગંધ મારતા હોય છે એ દુર્ગંધ ટાળવી હોય તો ચોકડીમાં પેશાબ કરતા પહેલાં અને કયાં પછી પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી રેડવાનું ચૂકવું નહિ શરૂઆતમાં પાણી ન રેડવાથી ચોકડીના ઝીણા છિદ્રોમાં પેશાબનો અમુક ભાગ ચોટી રહે છે પાછળથી પાણી રેડવા છતાં એ દૂર નથી થતો અને દુર્ગંધ મારે છે પહેલાં પાણી રેડવાથી છિદ્રોમાં પાણી ભરાઈ રહે છે, અને પેશાબ એના ઉપરથી વહી જાય છે પાછળથી રેડાતું પાણી એને વહી જવામાં વધુ મદદ કરે છે

૮ ચોકડીનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં ત્યાં દડ, કાકરી, તણખલા કે બીજો જે કાઈ કચરો હોય તે વાળીને બહાર કાઢી લેવો જોઈએ

૯ દરેક ચોકડીમાં એ સાફ કરવા માટે માવરણી તથા બશને એક ખૂણે લટકાવી રાખવા જોઈએ

૧૦. દરેક નાવણિયામાં કપડાં લટકાવવાની ખૂંટીઓ અગર વળગણી હોવી જોઈએ. આગુ, લોટો વગેરે રાખવા માટેની છાજલી પણ જોઈએ.
૧૧. નાવણિયામાં સ્વચ્છ અને મુઘડ પાટલો જોઈએ. એના ઉપર રંગનો હાથ માર્યો હોય છે તો એથી વધુ સ્વચ્છતા સચવાય છે અને પાટલાની આવરદા વધે છે.
૧૨. પાણી જવાનો નજ તદ્દન નાજો અને બહારના શીપ-ખાટા માથે બરાબર ગોઠવાયેલો હોવો જોઈએ.
૧૩. અવારનવાર ચૂનાના પાણીથી ચોકડી કે નાવણિયું સાફ કરવામાં આવે છે તો એ વધુ સાફ રહે છે.
૧૪. ચોકડી કે નાવણિયાનો કાળજીભર્યો ઉપયોગ ગંદકીને એછામાં એછી થવા દે છે.
૧૫. ડોલ, લોટા કે ખીજી ચીજો ઉપર પાણી, કીણ કે ખીજા કશાના છાંટા ન જીડે એ રીતે એ ગોઠવવાં.
૧૬. નાવણિયામાં પેશાબ કરવા જવાનો આજકાલ રિવાજ થઈ પડ્યો છે, પણ નાવણિયાને દુર્ગંધમુક્ત રાખવું હોય તો પેશાબ કરવા માટે બાગુમા અલગ ચોકડી રાખવી.
૧૭. ચોકડી-નાવણિયાની વીંતોને અવારનવાર સફેદ ચૂનો અગર પીળી માટીથી ઘોળી નાખવાનો રિવાજ પણ પાડવા જેવો છે. ત્યાં જ કપડા ઘોવાં હોય તો વરઝે તળિયામાં એકાદ પથ્થર અગર ઘંટીનું પઠ ચોટાડવું હોય છે તો સારું રહે છે અને પાણીનો સંગ્રહ

હોય તો ત્યાં ટાંકી પણ બનાવી શકાય. ટાંકી હોય તો એ નિયમિત સ્વચ્છ રાખવાની કાળજી પણ લેવી જોઈએ.

૧૮. કેટલીક જગાએ નાવણિયાને વસ્તુભંડાર બનાવી દેવામાં આવે છે, એ બરાબર નથી. સાબુ ઉપરનો કાગળ, ગળીના પડીકાના કાગળ, નકામું ચીંથરું, આવી કોઈ પણ ચીજ ત્યાં નકામી પડી ન રાખવી જોઈએ. નાવણિયું છોડતી વખતે એ સ્વચ્છ બનાવીને નીકળવું જોઈએ. નાવણિયા પાસે જ કચરાપેટી ગોઠવી હશે તો આવી ઘણી ગંદકી થતી અટકી જશે.
૧૯. હમણાં હમણાં તો નાવણિયામાં જ આવનો, ઠાંતિયો, તેલ વગેરેની પણ વ્યવસ્થા રાખવામાં આવતી હોય છે, એ સારું છે.

શોષખાડો

જે ગામ કે કસબામાં પાણી જવાની ગટર ન નંખાઈ હોય ત્યાં પાણીના નિકાલ માટે શોષખાડાની પદ્ધતિ એ સર્વોત્તમ ઇલાજ ગણાય.

શોષખાડો વપરાશ પ્રમાણે નાનો મોટો બનાવી શકાય. એક સામાન્ય કુટુંબના પાણીના નિકાલ માટે ૩'x૩'x૩'નો શોષખાડો પૂરતો ગણાય.

શોષખાડાની રચના નીચે પ્રમાણે કરી શકાય :

તળિયાના પહેલા ૧ કૂટમાં ૪ ઇંચ વ્યાસના, બીજા એક કૂટમાં ૨ ઇંચ વ્યાસના અને ત્રીજા કૂટમાં ૧ ઇંચ વ્યાસના પથરા અગર ઢખાળા નાખવા. એના ઉપર ન ચડે તેવી વનસ્પતિનાં ડાંખળાં, ઉ. ત. સમડી, ખજૂરી, નાળિયેરી, મેંદી, કંધાર વગેરે પાથરવાં, અને એના ઉપર ડામર લગાડેલું કંતાન ઢાંદ્રીને એના ઉપર ગારો નાખ્યા પછી માટી ઢાંદ્રી દેવી, જેથી ઉપરથી ભેતાં જમીન જેવી જમીન દેખાય.

ચોકડી અગર નાવણિયાની નીક સાથે જોડેલા નળને બીજો છેદો આ શોષખાડો ખનાવતી વખતે જ દીવાલને સરતો, ઢખાળાના સૌથી પહેલા થર સુધી પહોંચી જાય એ રીતે ગોઠવેલો હોવો જોઈએ.

આવો શોષખાડો આંગણું કે શેરીને બીની કયાં વિના કે મચ્છરનો ઉપદ્રવ કયાં વિના આપણા ઘરના પાણીનો સુંદર નિકાલ કરી આપે છે.

પણ આવા નળમાં આવતું પાણી ચોકડીની કૂંડીમાં ઘરાબર ગળાઈને આવે, અને એઠવાડ, પાંદડાં, ઘાસ કે દડ નળમાં ન જાય એ માટે, પાણી નળમાં જાય એ પહેલાં, ઠાણી કુલડીમાં ઘાસ નાખેલી ગળણીની ખાસ વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. એ સાવચેતી ન લેવાય તો ઢખાળા અગર પથ્થર વચ્ચેનું પોલાણ સરાઈ જાય છે અને શોષખાડો નકામો થઈ જાય છે.

મલેરિયા

૧

ભારત દેશ જેમ ઘણી સારી ચીજો માટે મશહૂર છે એમ એના મલેરિયા (ટાઢિયા તાવ) માટે પણ મશહૂર હતો. ભાદરવો મહિનો આવે એટલે ઘેર ઘેર ખાટલા પડે. તાવ ભલે પાચસાત દિવસ આવી જાય પણ એ માણુમને અશક્ત બનાવી મૂકે અને ખરી મોસમના એના કામના ઘણા દિવસો પડાવી લે. આથી જૂજ આવકવાળા આ ગરીબ દેશની ગરીબાઈમાં ઘણા વધારો થતો.

કિવનાઈન કે બીજી દવા, આરામ, પોષક અને પથ્ય ખોરાક, આ બધું એવા ગરીબ લોકો માટે અપ્રાપ્ય હતું. એટલે લોકો એ દુઃખ સહન જ કર્યા કરતા હતા.

ભારત સ્વતંત્ર થયા પછી ઘણી યોજનાઓ થઈ છે. એમાંની એક ઝુંબેશ આ મલેરિયાનિવારણની શરૂ થઈ. એ ઝુંબેશમાં ઘણી સફળતા મળી છે. એવું શોધી કાઢવામાં આનું કે મલેરિયાનાં જંતુ છે અને એ જંતુ એનોદિલિસ

નામનો મચ્છર ફેલાવે છે. એટલે એ જંતુ ફેલાવનાર એનોફિલિસ મચ્છર માટે ડી. ડી. ટી. નામનું એક મારણ શોધી કાઢવામાં આન્યું અને ગામડે ગામડે અને ઘરે ઘરે એ ડી. ડી. ટી. નો છંટકાવ કરવાની ઝુંબેશ ચાલી. ૧૯૫૩માં એની શરૂઆત કરી. એ વખતે મુંબઈ રાજ્યમાં તેર ટકા લોકોને મલેરિયા થતો હતો. સતત છંટકાવને પરિણામે ૧૯૫૮માં મલેરિયાનું પ્રમાણ ત્રણ ટકા રહ્યું. આ ઝુંબેશ પાછળ દર વર્ષે સવા કરોડ રૂપિયાનું ખર્ચ થતું હતું, પણ એને પરિણામે લોકોને કરોડોનું નુકસાન થતું હતું એમાંથી એ બચી ગયા.

સામાન્ય રીતે આ એનોફિલિસ મચ્છર ભેજવાળી હવામાં અને પાણીનાં ખાળામાં થતા હોય છે અને ત્યાં ઇંડાં મૂકતા હોય છે. મકાન કે રહેઠાણ નજીક આવાં ખાળાં ન રહેવા દેવાં એ ઉત્તમ માર્ગ છે. પણ એમ કરવું બધે શક્ય નથી; એટલે એનોફિલિસ મચ્છરનો સંહાર કરવાની યોજના વિચારાઈ.

મલેરિયાનાં જંતુ પણ ત્રણ પ્રકારનાં હોય છે : (૧) પ્લાસમોડિયમ વાયવેક્સ, (૨) પ્લાસમોડિયમ ફેલ્સીપેરમ, (૩) પ્લાસમોડિયમ મેલેરી. એ ત્રણ જંતુ બે પ્રકારના તાવ લાવે છે : (૧) આતરિયો અને (૨) ચોથિયો. જે માણસના લોહીમાં આ જંતુ હોય છે, એનો ફેલાવો એનોફિલિસ મચ્છર કરે છે.

મુંબઈ સરકારે ૧૯૫૩થી ૧૯૫૮ સુધી મલેરિયા-

નિયંત્રણ માટે ડી. ડી. ટી. છાંટકાવની જુએશ ઉપાડી હતી. ૧૯૫૮થી ૧૯૬૪ સુધીમાં એણે મલેરિયાનાબૂદ્ધીની યોજના ઘડી કાઢી છે.

મલેરિયામાં ઠંડી લાગીને તાવ આવે છે. પહેલાં આપણા રાજ્યનો બહુ મોટો વિસ્તાર મલેરિયાગ્રસ્ત હતો. પહેલી યોજનાને પરિણામે એમાં ઘણું ઘટાડો થયો છે. મલેરિયાના દરદીની ધરોળ વધી જતી હોય છે. એના પ્રમાણમાં પણ ઘણું ઘટાડો થયો છે. મલેરિયાના જંતુનું પ્રમાણ હવે નહિવત્ રહ્યું છે.

ડી. ડી. ટી. છાંટકાવની યોજના પૂરી થયા પછી સરકાર એકેએક વ્યક્તિનું લોહી તપાસી લેવા માગે છે અને જેના લોહીમાં મલેરિયાનું જંતુ હોય એને ગોળીઓ આપી જંતુનો નાશ કરવાનું વિચારે છે. એ જંતુનો ફેલાવો કરનાર મચ્છરનો નાશ ડી. ડી. ટી. કરે છે.

આખા ભારતમાં દર વર્ષે ૧૩ કરોડ માણસને મલેરિયા થતો હતો. એમાંનાં ૧૦ લાખનું તો મૃત્યુ થતું હતું. એ પ્રમાણ ઘણું ઘટી ગયું છે. લોકોની શક્તિ, સમય અને પૈસાની ધરખાદી થતી હતી એ તો અટકી જ.

આ દાહિયા તાવને દૂર કરવાની જુએશમાં દરેક માણસે સાથ-સહકાર આપવો જોઈએ અને આપણી આગુબાગુ કથાંય ગંદકી થાય નહિ કે મચ્છર વધે નહિ એ માટે સજાગ રહેવું જોઈએ.

ટાઇફોઇડ

૨

ટાઇફોઇડ તાવને આપણે મુદતિયો તાવ કહીએ છીએ. આ તાવ ૧૨ દિવસ, ૨૪ દિવસ, ૪૮ દિવસ અને ૬૬ ૬૪ દિવસ સુધીની મુદતનો પણ હોય છે. તાવ ચડ-ઊતર થયા કરે છે, પણ આ મુદત દરમિયાન એ ખિલકુલ ઊતરી જતો નથી.

આ ટાઇફોઇડ તાવનાં પણ જંતુઓ હોય છે અને એ જોરાક, પાણી કે માખી મારફત આપણા શરીરમાં પ્રવેશતાં હોય છે.

આ તાવ દમ્યાન જોરાક ખિલકુલ બાંધ કરવો જોઈએ અને સંપૂર્ણ આરામ લેવો જોઈએ. જોરાક લેવો જ હોય તો થોડું મગનું પાતળું પાણી અગર મોસળીનો રસ અને ગ્લુકોઝ લેવાય. પાણી પીવું હોય તો ઉકાળીને ઠારેલું જ પિવાય.

આજ સુધી તો મુદત પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી ટાઇફોઇડના દર્દીને કાંઈ દવા પણ નહોતા આપતા. માત્ર એના શરીરમાં બીજી કોઈ વિક્રિયા ઊભી ન થઈ જાય એ માટે દાક્તરો રોજ એનું શરીર તપાસતા, એનો તાવ માપતા, એનો શ્વાસ રાખતા અને દર્દીને પ્રસન્ન રહેવામાં પ્રોત્સાહન આપતા. પણ હમણાં હમણાં આ મુદતિયા તાવને ઝડ ઉતારવાની યોજીઓ નીકળી છે. એ આપવાથી તાવ બેપાંચ દિવસમાં ઊતરી પણ જાય છે અને એના પ્રત્યાઘાતકે

કેટલીક વખત બીજી મુશ્કેલીઓ પણ ઊભી થાય છે.

આવા દરદીને નિયમિત ઝાડો થાય, ઝાડાની સ્વચ્છતા સચવાય તેમ જ એના ઉપર બેઠેલી માખી મારફત ચેપનો ખીજે ફેલાવો ન થાય એ રીતે એનો નિકાલ થાય, એનાં કપડાં નિયમિત ધોવાય, એના ખાટલામાં રોજ ધોયેલી ચાદર બદલાય, એના શરીરને નિયમિત લીના કપડાથી લૂછવાનું (સ્પ્રિન્ગ) થાય, એનું મન પ્રસન્ન રહે એવી વાતો થાય, એને પૂરતું હવાઅજવાળું મળી રહે અને એને સંપૂર્ણ શાંતિ મળી રહે એવી જોગવાઈ કરવી જોઈએ.

આ દર્દીની નજીક બાળકોને જવા દેવાં નહિ.

પરદેશોમાં તો એક જણને ટાઈફોઈડ થાય તો પાંચ દાક્તરો દોડી જાય છે, માત્ર દર્દીને તપાસવા કે દવા આપવા માટે નહિ, પણ એના શરીરમાં ટાઈફોઈડનું જંતુ કયાંથી પ્રવેશી ગયું એની તપાસ કરવા માટે, અને એ જંતુ કયાં પેદા થયું તથા એનો શી રીતે ફેલાવો થતો અટકાવવો તથા એનો શી રીતે નાશ કરવો એનો વિચાર કરવા માટે.

આપણા દેશમાં તો એવાં જંતુઓ ફેલાવાના અસંખ્ય સ્થળો છે અને એના અનંખ્ય રસ્તાઓ છે. આપણો સ્વચ્છ જીવન જીવવાનો શોખ વધતો જશે તેમ તેમ આપણે એમાંથી બચી શકીશું.

માણસ પચે નહિ એવું અને એટલું ખાય છે ત્યારે એના આંતરડાને બોલે પડે છે. ક્યારેક ક્યારેક આંતરડામાં સોજે આવે છે તો ક્યારેક ક્યારેક એમાં ચાંદી પડે છે.

વારંવાર ઝાડે જવાનું મન થાય, ઝાડે જાય ત્યારે ઝાડો થાય નહિ, બેચાર ટીપાં પાણી કે લોહીનું પડુ પડે અને પેટમાં ચૂંક, અમળાટ તથા વારંવાર ઝાડે જવાની તથા ઝાડે જતી વખતે બેસી રહેવાની ઇચ્છા રહ્યા કરે તો એને મરડો સમજવો.

આ મરડાનું દર્દ માણસને બહુ અશક્ત બનાવી દે છે. એ વખતે સામાન્ય રીતે બધો ખોરાક બંધ કરી દેવો જોઈએ. કેવળ દૂધને સાંજે મેળવીને વલોવેલી તાજી માખી છાશ લીધી હોય તો સારી. એ દરદ મટાડવા માટે હવા અને ઇન્જેક્શનો પણ અપાતાં હોય છે. એનાં ઇન્જેક્શનોને કેસં બહુ લાંબો અને દુઃખદાયી હોય છે.

આ મરડાના દર્દનો એપ માખી મારફત ફેલાતો હોય છે. એટલે મરડાના દર્દીના ઝાડા ઉપર ભૂલેચૂકે પણ માખી બેસી ન જાય એ માટે સાવધ રહેવું જરૂરી છે. ઝાડો થઈ ગયા પછી તરત એને ઢાંકીને બહાર લઈ જઈ ખાડો ખોદી એમાં એને માટીથી ઢાંકી દેવો જોઈએ. કેટલીક બહેનો જે બાળકને મરડો થયો હોય છે એને બહાર શેરીમાં બસાડીને મળ ઉપર માટી ઢાંક્યા વિના ચાલી જતી

હોય છે. સમાજને એ કેટલું બધું નુકસાન કરે છે ! એ મળ ઉપર જેઠેલી માખી એના ખરડાયેલા પગ લઈને ખીનું બાળક ખાવા બેઠું હશે ત્યારે એની ખીચડી કે રોટલા ઉપર નહિ બેસે એની શો ખાતરી !

મરડો થયો હોય એવા દર્દીને ઝાડો બંધ કરવાની કોઈ પણ પ્રકારની દવા ન આપવી જોઈએ. ઉં તો ખસખસ, અક્ષીણુ વગેરે. મરડો ચાલુ રહે તે દરમ્યાન રોજ સવારસાંજ એક દૂધ દિવેલ અગર તો સવારસાંજ છાસ સાથે પાવલીલાર ઇસબગોળ આપવાથી ફાયદો થાય છે. આંતરડાનો અંદરનો અપચો અગર આંતરડાનો બગાડ મટવાની સાથે મરડો બંધ થાય છે. ઉપરની સારવાર લેનારને અઠવાડિયામાં ફાયદો થાય છે.

શ્લેગ



માણુમને શ્લેગ થાય છે ત્યારે શરીરના એકાદ ભાગમાં ગાંઠ નીકળે છે અને એને તાવ આવે છે.

આ રોગ પણ બહુ ચેપી છે. એનો ચેપ આંચડ અને ઉંદર મારફતે ફેલાતો હોય છે. આવા ચેપથી ખીડાતા આંચડ અને ઉંદરનો નાશ કરવા જોઈએ, અને એના દર્દીને બધાથી અલગ રાખવો જોઈએ. એનાં મળમૂત્ર પણ ચેપ ન ફેલાય એ રીતે જમીનમાં દાટી દેવાં જોઈએ. એનાં કપડાં પણ પાણીમાં ઉકાળીને અલગ ધોવાં જોઈએ.

આ રોગ સમાજમાં ફેલાય નહિ એ માટે બહુ

તકેદારી રાખવી જોઈએ. જો એ એક વખત વ્યાપક સ્વરૂપ ધારણ કરે છે તો એમાંથી લયંકર મરણ નીપજે છે, અને પછી એને કાળમાં લેવાનું પણ મુશ્કેલ પડે છે. ડોક્ટરોની સલાહનું અક્ષરશઃ પાલન કરવા પ્રયત્ન કરતો જોઈએ.

આ રોગના ફેલાવામાં આપણી મંદી રહેણીકરણી જ મુખ્ય ભાગ લજવતી હોય છે. એને અટકાવવામાં સ્વચ્છતા મહત્વનો ભાગ લજવે છે.

કોલેરા :

૫

કોલેરા પણ એક બહુ લયંકર એપી રોગ છે. કોલેરા થાય છે ત્યારે માણસને અસંખ્ય વાર અદ્વેદ રંગના પાતળા ઝાડા અને ઊલટીઓ થવા લાગે છે. વારંવાર થતાં આ ઝાડા-ઊલટીથી શરીરમાંથી ઘણું પાણી નીકળી જાય છે. શરીરનું લોહી પણ પ્રમાણમાં ઘટ્ટ થવા લાગે છે. આથી શરીરમાં અશક્તિ આવે છે અને હાથપગ ખેંચાવા લાગે છે. ધીમે ધીમે આંખોનું તેજ મંદ પડતું જાય છે અને હીલો હોલવાઈ જાય એમ માણસ મૃત્યુ પામે છે.

આવા દર્દીને બીજા બધાથી અલગ રાખવો જોઈએ. કારણ કે એનાં ઝાડાઊલટી, થૂંક તથા લાળમાંથી પણ કોલેરા ફેલાતો હોય છે. એ પણ ઝટ ઝટ બધે ફેલાઈ જતો હોય છે અને વિનાશ નોતરે છે.

ઉનાળાનો તાપ, સડેલાં કે કહોવાયેલાં ફળ કે

ઠંડાં પીણું, ગમે તેવાં ખાનપાન વગેરે કોલેરા થવામાં નિમિત્ત થાને છે. કુંગળીલસણ અને લીંબુનો ઉપયોગ આવે પ્રસંગે ઉપકારી નીવડે છે. પણ આમાં અકસીર ઉપાય તો નસ વાટે લોહીમાં સેલાઈન વોટર (વિલાયતી મીઠાનું પાણી) દાખલ કરવું એ છે. ઘટ્ટ થતા લોહીને એ તરત પ્રવાહી બનાવે છે તથા શરીરમાં જરૂરી પ્રવાહી વધારે છે. અને હોલવાતા હીવામાં ઘી કે તેલ આવતાં જેમ નવો પ્રકાશ વધતો દેખાય છે, એમ નસ વાટે લોહીમાં સેલાઈન વોટર ઉમેરાતું જાય છે એમ દહીંની આંખમાં નવું તેજ આવતું જાય છે.

આ દહીંનાં ઝાડાઊલટી ઊડા ખાડામાં દાટી દેવાં જોઈએ અગર તો ખગડેલાં કપડાં સાથે થાળી મૂકવાં જોઈએ. કૂવાના પાણીને કલોરાઈન અગર પોટાશ પરમેન્ગેનેટ નાખીને જંતુક્ષ બનાવવું જોઈએ અને પીવા માટે બધાએ ઉકાળીને ઠારેલું પાણી વાપરવું જોઈએ. ખાવાપીવામાં પેટ થોડું ઊણું રાખવું.

આવે વખતે સ્વયંસેવકે રસી મુકાવી લેવી જોઈએ, અને ખૂબ સાવધ રહીને દહીં સાથે કામ લેવું જોઈએ. ગભરાઈને એનાથી દૂર પણ ન નાસવું અને વગર સારવારે દહીંને મરવા દેવો પણ ન જોઈએ. ઝાડા-ઊલટી થાય કે તરત સાફ કરીને એનાં કપડાં બદલવાં જોઈએ અને એને આપવામાં આવેલી દવાઓ સમય-સર પાવી જોઈએ.

ખેડા જિલ્લામાં કૃમિરોગનો ફેલાવો ખૂબ થયેલો છે. એનો ફેલાવો મળ મારફત થતો હોય છે. ગમે ત્યાં ખુટ્ટામાં જાજર ખેતવાથી મળ માટી સાથે માટી જેવો થઈને મિશ્ર થઈ જાય છે. એમાં કૃમિનાં જંતુઓ હોય છે, તેથી એના પર કોઈનો ખુલ્લો પગ પડે છે તો એ પગના તળિયાની એકાદ તરડમાંથી શરીરમાં દાખલ થાય છે અને ઠંડ આંતરડા મુઘી જાય છે.

અંદર ગયા પછી એ જંતુ મોટાં થાય છે અને એની ઈંડાં મૂકવાની રીત પ્રમાણે એકમાંથી અનેક થાય છે. જેના શરીરમાં કૃમિનાં જંતુઓ પેસે છે એનું શરીર લોહી નથી લેતું. કેમ કે; એનો ઘણોખરો ખોરાક અપ્રવચથી આ જંતુઓ જ આરોગી જાય છે.

કેટલીક વખત એમાંથી બીજાં દર્દો પણ થતાં હોય છે. શરીરમાંના કૃમિને બહાર કાઢવા માટે કે એનો નાશ કરવા માટે વૈદહાસ્યરની સલાહ લઈ એ કહે એ પ્રમાણેના ઉપચારો કરવા. સમાજમાં આ જંતુને ફેલાતાં અટકાવવાં હોય તો બે ઉપાયો ચોજવા જેવા છે.

૧. ખુટ્ટામાં ગમે ત્યાં મળવિસર્જન કરવું નહિ કે મળ ફેંકવો નહિ.

૨. ખુટ્ટા પગે કરવું નહિ કે ખુટ્ટા પગે જાજરમાં પ્રવેશ કરવો નહિ.

ચર્મરોગ

ખસ, ખૂજલી, દાદર કે ખરજીયું, આ યામદાચામડીના રોગો છે. ચામડી સ્વચ્છ રહે એ માટે રોજ નિયમિત સ્વચ્છ પાણી વડે શરીર યોગીને સ્નાન કરવું અને સ્નાન કર્યા પછી ચોતાના સ્વચ્છ ટુવાલ વડે શરીર ઘૂંછી લેવું. શરીર ખરાબર ટેકું નથી થતું ત્યારે એમાં ધૂળ તથા પરોવો લગતાં ખજવાળ આવે છે. ખજવાળતાં ખજવાળતાં કોહવા થાય છે. એ કોહવા વધતાં ખસખૂજલી, દાદર કે ખરજીયાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે.

આ ચામડીનાં દર્દો ચેપી છે. એટલે ખીજના ટુવાલ કે નેપકીન આપણે ન વાપરવા કે આપણા ટુવાલ-નેપકીન ખીજને વાપરવા ન આપવા.

આ રોગો થવામાં શરીરની અંદરતાં કેટલાંક તરવો પણ લાગ લજવે છે. ઉંઠ તંત્ર કમજોર થાય, અપચત જોરાક વગેરે વગેરે. આ માટે પેટની સફાઈ, કસરત તથા પચ્ચ જોરાક રોગનિવારણમાં મહદરૂપ થાય છે.

આ ઉપરાંત સિદ્ધિચિસ, ગોનોરિયા જેવા સંસર્ગજન્ય રોગો તો બહુ લયંકર હોય છે. એ માણસનું જીવન ખરબચડ કરી મૂકે છે. એ માટે તો જરૂરી સંયમ, સફાઈ અને ઉપચાર જ મહદરૂપ થઈ શકે. એમાં નિષ્ણાત ડાકતરોની સલાહને આગળ વધવું.

બધાં ચોખ્ખાઈમાં ગફલત થાય છે ત્યાં ચામડીના રોગો થાય છે. એના વેળાસરના ઉપાય એને બચાવવા દઈ થતું અટકાવે છે.

ફૂલ્યુ



ફૂલ્યુ એ ઇન્ફેક્શ્યુએન્સનો એક પ્રકાર છે. આપણે ત્યાંથી મલેરિયા આછો થતો બચ છે પણ આ ફૂલ્યુએ નવેસરથી પ્રવેશ કરવા માંડ્યો છે. એ એક બતનો ઝેરી રોગ છે. એ ગળું પકડે છે, સાંધામાં તથા માથામાં ડાખાવો પેદા કરે છે અને તાવ લાવે છે. ગળામાંથી ખોં-ખોં કરતી ઉધરસ પણ કોઈ કોઈ વખત એની હાજરી પુરાવતી બચ છે. આ ઝેરી રોગ હોવાથી ઉધરસ સાથેના શ્વાસ મારફત તેમ જ દરદીની લીંટ મારફત એ રોગનો ફેલાવો થાય છે. એટલે એના દર્દીને બધાથી અલગ રાખવો જરૂરી છે.

દિવસમાં ત્રણ વખત ગરમ પાણીના કોગળા કરવાથી ગળાને થોડો આરામ રહે છે.

આડું અને તુલસીનો રસ મધ માથે લેવાથી ફાયદો થાય છે. ખીવા માટે ઉકાળીને કારેલું પાણી જ પાપરલું અને બે દિવસના ઉપવાસ કરવા.

વાળો



આ પણ એક લયંકર દર્દ છે. શરૂઆતમાં જરા ફેફસા જેવું થાય છે અને ત્યાર બાદ એમાંથી વાળાનું મોઢું બહાર નીકળે છે. આ વાળો કોઈ વખત ફૂટ દોઢ ફૂટ જેટલો લાંબો પણ હોય છે. એ નીકળે તેમ સાવ-એતીથી એકાદ સળી સાથે વીંટીને એને બહુ ધીરે ધીરે બહાર કાઢતા રહેવું જોઈએ. જો એમાં ઉતાવળ થઈ જાય અને વાળો તૂટી જાય તો એને વ્યવસ્થિત રીતે ફરી બહાર કાઢવો મુશ્કેલ બને છે અને દર્દ વધી પડે છે.

મોટે ભાગે આવા વાળા વાવ કે તળાવના પાણીમાંથી શરીરની ચામડીમાં પ્રવેશ કરતા હોય છે તેમ જ પીવાના પાણી મારફત પણ પ્રવેશ કરતા હોય છે. એટલે આવા દર્દવાળા પગ સાથે કોઈએ પાણીના નવાણમાં ઊતરવું નહિ અને નવાણમાં ગંદાં વાસણ કે ગંદી ચીજવસ્તુઓ નાખવી નહિ. સ્વચ્છ ઉકાળેલું પાણી જ પીવું. વાળાના એપવાળા ફૂવા કે વાવ હોય તો એનો ઉપયોગ ખિલકુલ અંધ કરવો.

શીતળા

૧૦

શીતળા, ચોરી કે અછબડા નીકળે છે ત્યારે લોકો મોટા બાપણ કે નાના બાપણ નીકળ્યા છે એમ કહે છે.

એને માટે સામાન્ય રીતે કંઈ દવા કરવામાં આવતી નથી.

શરીરમાં રહેલી ગરમી આ રીતે ફૂટી નીકળતી હોય છે. શરૂઆતમાં સખત તાવ આવે છે ત્યારે શરીર અને થોડું લાલ લાલ થઈ જાય છે. પછી ઝીણા ઝીણા દાણા નીકળે છે. કેટલીક વખત તો એ એટલા ભરચક નીકળતા હોય છે કે આખું શરીર જાણે કે પડુના ફોદલાઓથી ઊભરાઈ ગયું હોય એવું લાગે છે. આંખ, ગળું, માથું, હોઠ, કોઈ વિભાગ એમાં ખાલી નથી રહેતો. ખાવાપીવાનું તો બંધ થાય છે પણ ખોલવાનુંય મુશ્કેલ બને છે.

સામાન્ય રીતે શીતળા ઉનાળામાં નીકળતા હોય છે. એથી ઉનાળાની ગરમી સહન કરવી બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ગળામાં રોષ પથ પડતો હોય છે. આથી સાચવી સાચવીને થોડું થોડું પાણી એના ગળે ઊતરે એવું કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

દેખાડે દીધા પછી પાંચ દિવસમાં શીતળા પૂરા ભરાઈ જાય છે. ત્યાર પછી એ નરમ પડવા લાગે છે, અને અગિયાર બાર દિવસે લગભગ બધા કરમાઈ જાય છે. આ સમય દરમિયાન આંખ સારી રહે એ માટે આંખ ગરમ પાણીથી ધોઈને એમાં જરૂરી દવા નખાવવી જોઈએ. નહીં તો આંખ પણ જવાની ધાત્તી હોય છે અને જ્વન પણ જવાની ધાત્તી હોય છે.

હીમડાનાં તોરણ ખાંધીને કોઈને પાસે આવવા નથી

દેતા એ ચેપ ન ફેલાય એ દષ્ટિએ બહુ સારું છે. લીમડાની ડાળીઓ હલાવીને માખીઓ ઉડાડવામાં આવે છે એ પણ સારું છે.

ફોફલા ચીમળાયા પછી એની ચામડી ચેપ ફેલાવવા માટે ગમે ત્યાં ન પડે, અગર નખ વતી ખાણીને ફોફલામાં ઊંડા ખાડા ન પડે, એ પણ સાચવવા જેવું હોય છે.

અગાઉથી જુલાબ લઈને પેટ સાફ રાખવામાં આવ્યું હોય છે તો દહીંને ફોફલા ઓછા નીકળે છે અને સારી રાહત રહે છે. જો એ સાથે તાવ કે ઉધરસ પણ થાય તો દરદ વધે છે. આવે વખતે તુરત દાકતરની સલાહ લઈને એ બતાવે તે ઉપચાર કરવા એ હિતાવહ છે. ખોરાકમાં દૂધ, ગ્લુકોઝ અને લીંબુનું ખાણી જ આપવું.

ક્ષય

૧૧

ક્ષય એ રાજરોગ ગણાય છે. નામ પ્રમાણે જ એના ગુણ છે, જે શરીરમાં એનાં જંતુ પ્રવેશ કરે છે એનો એ ક્ષય કરે છે. પહેલાં તો ક્ષયનું નામ સાલળીને જ લોકો ગલરાઈ જતા, કે હવે એને ક્ષય થયો છે માટે એ જવાનો. હમણાં હમણાં એ એટલો ફેલાવા લાગ્યો છે કે, લોકો એનાથી રીઢા થવા લાગ્યા છે. ભારતમાં દર વર્ષે ક્ષયથી જ પાંચ લાખ માણસનું મૃત્યુ થાય છે અને એનો આંકડો દિનપ્રતિદિન ઊંચે ચડતો જાય છે. હવે દાકતરોએ આ લયંકર ક્ષયરોગને મટાડવાની દવાઓ પણ શોધી કાઢી છે. નિયમિત દવા, જરૂરી આરામ તથા ખોરાક અને સૂચવેલી ચરી પાળવાથી એને દૂર કરી શકાય છે.

સામાન્ય રીતે વધુ પ્રમાણમાં ક્ષયનું દર્દ ગરીબ લોકોને થતું હોય છે. એનો ઉપચાર મોઢો હોવાથી એ એની સારવાર નથી લઈ શકતા. ગરીબીના કારણે કુટુંબ નભાવવા માટે ક્ષયનું દર્દ હોવા છતાં આરામને બદલે એને મહેનત મજૂરી કરીને કમાવું પડે છે. આથી એ રોગ વધારે જીંદો જીતરતો હોય છે અને એના સંસર્ગમાં આવનાર ખીલ્લોને પણ એનો ચેપ વળગાડતો જાય છે. ક્ષયનાં જંતુઓ એના શ્વાસ વાટે, ગળફા વાટે અને થૂંક વાટે જ્યાં ત્યા ફેલાયા જ કરતાં હોય છે. જેનું શરીર નબળું પડે છે એ એનો ભોગ બને છે. માણસ ઉપર ક્ષયના જંતુનો હુમલો એટલા માટે થઈ શકતો હોય છે, કે માણસને જરૂરી પુષ્ટિકારક ખોરાક નહિ મળવાથી એનું શરીર નબળું પડ્યું હોય છે.

માણસે વધુપડતું કામ કર ને કે વધુપડતા ભોગવિલાસ કરીને શરીરને ઘસી નાખ્યું હોય છે.

માણસે વધારેપડતા ઉભંગરા અને વધારેપડતી ચિંતાઓ કરીને શરીરને બગાડી મૂક્યું હોય છે.

માણસે વધારેપડતા વ્યસનો કરીને શરીરને ઢોંટ્યું બનાવી મૂક્યું હોય છે.

માણસે અધારાગા રહીને કે ગંદી હવાનું મેવન કરીને ફેફસાને બગાડી મૂક્યા હોય છે.

માણસે શરીરશ્રમથી ખિલકુલ દૂર રહીને શરીરને પાંગળું બનાવી મૂક્યું હોય છે.

માણસ ચોખ્ખાં ધીરૂધ, શાકભાજી કે ફળો ખાઈ શકતો નથી અને પૂરતો ખોરાક મેળવી શકતો નથી એથી એ નબળો બને છે.

આ બધા દોષો થતા અટકે તો ક્ષયનો ઘસારો થતો પણ અટકે. પણ એ દોષો અટકાવવા માટે પૈસા જોઈએ; અને પૈસા માટે ઉદ્યોગધંધા જોઈએ. સરકારે અને પ્રજાએ સાથે મળીને આ માટેની યોજના કરવી જોઈએ.

સ્વચ્છતા સાચવીને ક્ષયનો ચેપ ફેલાય નહિ અને ક્ષયના ચેપના લોગ બનાય નહિ એ માટેનો અધાગ પ્રયત્ન તો દરેકે કરવો જોઈએ.

માણસ આહારવિહારના નિયમોનો ભંગ કરે છે એટલે એ માંદો પડે છે. ખીમારી આવ્યા પછી એ બેઠકાર રહે છે તો ખીમારી ભંગી ભય છે અને એની બીજી ઘણી ગૂંચો ઊભી થાય છે. પછી એ ગભરાઈ જઈને વૈદ કે દાકતરો પાછળ દોટ કાઢે છે અને ખરણાદ થાય છે.

માણસ કુદરતી રીતે જીવન જીવે તો એને રોગ જ ન આવે. પણ આપણે પળે પળે કુદરતના કાનૂનોનો ભંગ કરીએ છીએ. પછી કુદરત એની સજા કર્યા વિના છોડતી નથી. માણસ પણ શરૂઆતમાં જ વિચાર કરીને એટલું શોધી કાઢે કે મેં કુદરતના કયા કાનૂનોનો ભંગ કર્યો છે તો એને એના વારણનો ઊપાય પણ જટ જડી ભય છે, અને એને અજમાવતો અજમાવતો એ સાને પણ ધર્મ ભય છે.

માણસે જરૂર કરતાં વધારે ખાધું અને અપચો થયો.

તો એણે ખાવાના બે ટંક છોડી દેવા. માણસે વધારેપડતો ઉભાગરો કર્યો અને શરીરમાં બેચેની આવી તો થોડું ઊઘી લેવું. આમ સાદી તકલીફોના ઇલાજ પણ સાદા હોય છે. આનું નામ જ કુદરતી ઉપચાર.

પણ કુદરતી ઉપચાર કરતા પહેલાં માણસે પોતાના શરીરનો અને કુદરતી તત્ત્વોનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને એ બે વચ્ચે શો સંબંધ છે એનો પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ. માણસ જરા વિચારપૂર્વક જીવન જીવવા લાગે છે તો આમાંનું કેટલુંક તો એને આપોઆપ સમજાઈ જતું હોય છે. પણ આપણે વિચાર કરવાની ખારી બંધ કરી દઈએ છીએ. નાની તકલીફ શરૂ થાય ત્યારે ‘એમાં શું?’ એમ કહીને એને ધકેલ્યા કરીએ છીએ, અને રોગ વકરતાં ગભરાઈને વૈદ-દાકતરો પાછળ દોટ કાઢવી પડે છે.

રોગ મોટે ભાગે દવાથી નથી મટતો હોતો. એને મટાડવાનું કામ તો કુદરત જ કરતી હોય છે. દવા એ કુદરતના કામમાં કેઈકે વખતે અનુકૂળતા કરી આપતી હોય છે, અને વગર વિચાર્યે અતિશય દવાઓ વાપરવા જતાં એ પ્રતિકૂળતા પણ પેદા કરતી હોય છે.

દવા કરનાં પણ દરદ મટાડવામાં વધારે મદદ કરે છે દરદીની પ્રેમભરી એને જ્ઞાનપૂર્વકની સેવાશુશ્રુષા. દરદીની એવી સારવાર કઈ રીતે કરવી એનું દરેકે જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઈએ. કેટલીક વખત પાટાચિંડી, શેક, આરામ તથા ખરતી જેવા સાદા ઉપચારથી પણ શરૂઆતનો

રોગ મટી જાય છે. ગાંધીજીની ‘આરોગ્યની ચાવી’ અને ડૉ. શિવપ્રસાદ ત્રિવેદીનું ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’ એ બે પુસ્તકો આ દિશામાં સારું માર્ગદર્શન આપે એમ છે.

દરદીની આબુખાબુ સ્વચ્છ અને પ્રસન્ન વાતાવરણ રાખવાથી અને પ્રેમપૂર્વક એની ચોગ્ય સારવાર કરવાથી એનું અડધું દુઃખ તો દૂર થઈ જાય છે. આપણા વિશાળ ગરીબ દેશના આરોગ્યનો સવાલ હલ કરવો હોય તો આપણે આ દિશામાં બહુ ભાર આપવો પડશે. આપણું આરોગ્ય વિષેનું જ્ઞાન વધતું જાય અને કુદરતમય જીવન તરફ વળતા જઈએ તો આપણા મોટાભાગના રોગો અદૃશ્ય થઈ જાય.

આ જ્ઞાનનો ફેલાવો પણ પ્રેમભરી સારવારથી જ થતો હોય છે.

ચેતવણી

૨

સામાન્ય રીતે માણસને તાવ આવે છે એટલે એ એવું માને છે કે હું માંદો પડ્યો છું. પણ ખરું જોતાં કુદરતી કાનૂનનો ભંગ કરીને આપણે શરીરમાં ટેટલાંક ઝેર જિભાં કર્યાં હોય છે એના પ્રતીકરૂપે જ તાવ તો દેખા દેતો હોય છે. તાવથી ગભરાવા જેવું નથી, પણ ચેતી જવા જેવું છે. પશુના શરીરમાં તો જરાક ભેચેની દેખાય તો એ ખાવાનું ખિલકુલ છોડી દે છે અને થોડા વખતમાં એ સારું થઈ જાય છે, પણ માણસ તો ભેચેની દેખાતી હોય

છે તોય ઠાંસીઠાંસીને સ્વાદલચીં લોજન આરોગ્યા કરતો હોય છે. પછી એ પટકાઈ ન પડે તો ખીજું શું થાય ? તાવરૂપી ચેતવણી મળ્યા છતાં કેટલાક તો ચેતતા નથી અને ખાધા જ કરે છે. એનાં પરિણામો પણ પછી એને લોગવવાં જ પડે છે.

પગમાં કાંટો વાગ્યો અને પાક શરૂ થયો એટલે તરત તાવ ચડે છે. તાવ એ રોગ નથી; એ તો રોગ આવવાની ચેતવણી છે. એ ચેતવણીથી ચેતી જવું અને યોગ્ય આરામ તથા સારવાર શરૂ કરી દેવી એ જ ડહાપણનો માર્ગ છે.

થરમોમીટર

૩

તાવ માપવા માટેનું યંત્ર તે થરમોમીટર. પાતળી કાચની શીશીમાં પારો ભરીને એ યંત્ર બનાવવામાં આવ્યું છે. છે સાવ સાદું પણ ભારે ઉપકારી છે.

હતાા ડિગ્રી ફેરનહીટ એ માણસની સામાન્ય ગરમી કહેવાય. એથી ઓછી ગરમી હોય તો માણસ એટલો ઠંડો પડ્યો કહેવાય. જો પારો ૧૦૫° ઉપર છે અને સાત સુધી પહોંચે તો એનું જીવન જોખમમાં કહેવાય.

શરીરમાં ગરમી ૧૦૧° ફેરનહીટથી વધતી જતી હોય તો પેડુ ઉપર, કપાળે ને લમણે લીની કાળી સ્વચ્છ માટીના પાટા બાંધવા. એથી મગજ ઠંડું રહે છે અને માણસ લવરૂ

કરતો અટકે છે. વધારે તાવ આવ્યો હોય તો વૈદ-દાકતરની સલાહ લઈને કયા પ્રકારનો તાવ છે અને શાથી આવ્યો છે, એ બાણી લેવું જોઈએ, જેથી એને 'અનુરૂપ' એનો ઉપચાર કરી શકાય. તાવ વધારે ઓછો થાય ત્યારે એનું માપ કાઢવામાં આ થરમોમીટર જ ખપ લાગે છે.

થરમોમીટર બગલમાં મૂકીને પણ તાવ માપી શકાય છે અને મોઢામાં જીલ નીચે મૂકીને પણ તાવ માપી શકાય છે. થરમોમીટરના જે છેડા ઉપર પારો ભરેલો હોય છે એ ભાગ બગલમાં કે મોઢામાં મુકાય છે. બગલમાં મૂકતી વખતે બગલમાં પરસેવો થયો હોય તો એને લૂછીને કોરી કરી નાખવી જોઈએ, અને થરમોમીટર મૂકવી વખતે એની આગુબાગુ ક્યાંય 'લૂગડું' ન વીંટળાઈ રહે એ જોવું જોઈએ. મોઢામાં કે બગલમાં મૂકતા પહેલાં થરમોમીટરને જ'તુનાશક પાણીથી ધોઈ નાખવું જોઈએ, અને એના પારાને હાથનો ઝટકો મારીને હટપંથી નીચે ઉતારી દેવો જોઈએ. થરમોમીટર મોઢામાં કે બગલમાં એક મિનિટથી વધુ સમય માટે ન રાખવું. થરમોમીટર વાપર્યા પછી તુરત પારો કેટલી ઊંચીએ ચડ્યો કે ઊતર્યો એ જોઈ લેવું અને તારીખ તથા સમય સામે એની નોંધ કરવી. ફરી થરમોમીટરને ધોઈ લૂછીને ફૂટે નહિ એવી રીતે એના નિયત સ્થળે મૂકી દેવું.

કોથળીઓ

૪

શેક કરવા માટે ગરમ ખાણી-સરવાની કોથળી હોય છે, અને ગરમી ઉતારવા માટે કે કચાંકે વાગ્યું હોય તો ત્યાંના જામી ગયેલા કોહીને વેરી મારવા માટે ખરફની કોથળી હોય છે.

આ બન્ને કોથળીઓ વાપરતા પહેલાં એ બરાબર સાથ છે કે નહિ એ જોઈ લેવું જોઈએ. એના દાટામાંથી પાણી જરાય જમવું ના જોઈએ. જો જમવું હોય તો ત્યાં રખજરનું વાઈસર ગોઠવી દેવું જોઈએ.

શેકની કોથળી વાપરતા પહેલાં ઘોઈ નાખવી જોઈએ અને એને સીધી શરાર ઉપર મૂકવાને ગદલે લૂગડાના એકાદ બેવડાચોવડા વાળેલા નાના કકડા ઉપર ગોઠવીને શેકવાથી દજાતું નથી અને ગરમી લાગ્યા વખત સુધી ટકે છે. વાપરી લીધા પછી આ બન્ને કોથળીઓના દાટા ખુલ્લા કરી નાખીને બીંધી લટકાવી દેવી, જેથી બધું પાણી નીતરીને એ કેરી થઈ જાય અને કહોવાય નહિ.

આ કોથળીઓ ઉંદર કે બીજાં જીવંતુઓ કાતરે કે લગાડે નહિ એવી જગ્યાએ રાખવી.

દરેક ગામની મંચાચતે આવી કોથળીઓ, થર્મોમીટર, બસ્તીના સાધનો, મીણિયું કાપડ તથા એમ્બરપોટ જેવાં સાધનો નામની ફી લઈને અગર થોડી ડિપોઝિટ લઈને સામાન્ય કુટુંબોમાં દર્દીઓ માટે આપવાની પ્રથા ચાલુ કરવા જેવી

એનિમાને ગુજરાતીમાં ખસ્તી કહે છે. ગુદાદારથી એકાદ રતલ પાણી મોટા આંતરડામાં મોકલીને એને સાફ કરવાની ક્રિયાને ખસ્તી કહે છે. એને માટેનાં સાધનો તે ખસ્તીનાં (એનિમાનાં) સાધનો કહેવાય છે.

આ સાધનોમાં એક ઈનામેલનું સવા રતલ પાણી 'માય એવુ' ડબલુ હોય છે. એના મથાળે હીવાલે લટકાવી શકાય એવી એક કડી હોય છે અને સાવ નીચે તળિયા પાસે એક નાનો નળ હોય છે. આ નળ માથે જોડવાની એક રાખરની નળી હોય છે. નળીના બીજા છેડે ઉઘાડી કે બંધ કરી શકાય એવી નાની સીધી અને ઝુંવાળી નાળચાવાળી ટોટી હોય છે.

આ ડબલાને સૂવાની જગ્યાએથી ચારેક ફૂટ ઊંચું લટકાવવું એમા એક રતલ સ્વચ્છ નવશેકું પાણી ભરી રાખવું. પછી એકાદ મીણકપડું પાથરીને એના ઉપર ઘૂંટણમાથી પગ વાળીને ડાળા પડખે સૂઈ જવું. પછી નળીની ટોટીને ગુદાદારમા મૂકીને એની ચકત્રી ઉઘાડવી. પાણી ભરતા પહેલાં વાસણ તથા નળી સ્વચ્છ છે કે નહિ, એ તપાસી લેવું જોઈએ અને ટોટીના છેડે જરા દિવેલ ચોપડવું જોઈએ.

ધીમે ધીમે ડબલાનું પાણી આંતરડામાં જવા લાગશે. અથ' પાણી દાખલ કરી શકાય તો ઠીક, નહીં તો

જેટલું મહન થઈ શકે એટલું પાણી ગયા પછી ટોટીની ચકલી બાધ કરીને ટોટી પાછી ખેચી લેવી અને થોડીવાર પડયા રહેવું

નહીકમા જ કમોડ અગર વાસણ ગોઠવેલું ગાખવું, જોથી ધમ્મણ થતા તરત બજરૂ જઈ ચકાય પાણી માથે જૂના મળના ગઠ્ઠા વગેરે નીકળી જશે અને આતરડું માફ થઈ જશે જીવાળ લીધા વિના આતરડાની મદદ કરવા માટે આ એક નિર્દોષ ઉપાય છે ઘણી વખત આતરડાની આવી સદાઈથી માણસને ઘણી રાહત મળી જતી હોય છે કેમ કે, જૂના મળો આતરડામા ભરાઈ રહીને ખોવાતા હોય છે ત્યારે એમાંથી પેદા થતા વાયુઓ શરીરને અનેક રીતે વિકૃત કરીને ભાતભાતની પીડા પેદા કરી શકતા હોય છે

આતરડાની મળગુદ્ધિ માટે બમ્તી એક સુદર માધન છે એથી શરીરમા અશક્તિ આવતી નથી અને મળનો ઝાડ નિક ન થઈ જાય છે પણ આવી બમ્તી વારંવાર લીધા કરવા થા એની પણ ટેવ પડી જાય છે એ મારુ નથી અડીઓપનાએ એનો ઉપયોગ કરીએ એ ઠીક છે, પણ સામાન્ય સજોગે મા તો આતરડું જ કુદરતી રીતે એનું કામ કર્યા કરે તા જ શરીર તદુસ્ત ગણાય

બીમાર માટેના પાત્રો

૬

બીમાર માણસના ખાટલા પાસે થકદાનીની જરૂર પડે છે એ થકદાની ઢાકણવાળી હોવી જોઈએ થકદાનીમા

પાણી સાથે મેળવેલું થોડુંક 'ડીઝેલ' નાળી રાખવું, જેથી એ જંતુદાનનું કામ કરે. આ ચૂંકદાનીનું પ્રવાહી નાનો ખાટો ખોદીને એમાં દાટી દેવું અને ચૂંકદાનીને જંતુદાન પાણીથી ઘોઈને જ ફરી મૂકવી.

પેશાબ કરવા માટે એક (યુરિનલ) પેશાબપાત્ર હોય છે. શૌચ જવા માટે એક શૌચપાત્ર હોય છે. આ બધાં પાત્રો ચિનાઈ મારી અગર ઇનામેલનાં હોય છે. એથી એની સફાઈ કરવી મહેત્તી પડે છે. ચૂંકદાનીની જેમ આ બધાં વાત્રણનાં દ્રવ્યોને જાડા ખાડામાં દાટીને ઠાંકી દેવાં. ફક્ત જાળવ રાખી હોય તો એમાં પધરાવીને એ બધાં પાત્રો જંતુદાન પાણીથી કે સાબુથી ઘરાઘરા સાફ કરી નાખવાં લેઈએ. એ સાફ કરવા માટે ઘ્રશ અગર સાવરણીનો ઉપયોગ કરવો લેઈએ. આ સાધનો વાપરતી વખતે મીણકપડું વાપરવાનું ચૂકવું નહિ.

દરદી જાહી શકે એમ હોય તો એ નજીકના જાજરનો અગરકમોડનો પલ્લુ ઉપયોગ કરી શકે. કમોડ વાપરવું સારું; કેમકે એનાથી એના મળની શી સ્થિતિ છેએનો જવાબ આવી શકે છે. પણ કમોડ વપરાયા પછી તરત સાફ થઈ જવું લેઈએ.

દરદીની સગવડ સાથે સ્વચ્છતા સાચવવાનો એક મહત્ત્વનો મુદ્દો આ બધામાં સમાયેલો છે.

દહીંના ખાટલો

૭

દરદ વધ્યાં છે એમ દરદીના ખાટલાં વધ્યાં છે. પણ એ દરદીને તનનું અને મનનું મુખ મળે તો એ ઝટ સારો થઈ જાય છે.

આરામ, દવા અને ચરી એમાં સહાયરૂપ થાય છે. પણ અંતીય વિશેષ સહાયરૂપ આનુષાંગિક રૂપ અને આનંદી વાતાવરણ બની શકતું હોય છે.

દરદીના ખાટલાની આનુષાંગિક ઉદાસીન અને રોતલ ચહેરાઓએ બહુ લેગા ન થવું. રોતલ વાતો પણ ન કાઢવી. ત્યાં તો આનંદ, ઉત્સાહ અને ખુશાલી વધારે એવા ચહેરા અને એવી વાતોની જો જરૂર હોય છે. દરદીનું મન પ્રસન્ન થાય કે એને ખડખડાટ હસવાનું મન થાય એવી વાતોની ત્યાં જરૂર હોય છે. સવારસાંજ પ્રસન્ન વાતાવરણ મળે તે માટે દરદીને બહાર ઓટલા પર સૂવાની સગવડ કરી આપવી. આખો દિવસ કે રાત એને જે ઓરડામાં સૂવાનું હોય એ ઓરડામાં પૂરતાં હવાઉલ્કસ આવતાં હોય એ જોવું.

દહીંના ખાટલા ઉપર ભિંચું મુંવાળું ગાદલું હોય તો ચારું. લાંબા વળત મુઠ્ઠી એને ખાટલામાં સૂતા રહેવાનું હોય તો પીઠ ઉપર પાડું ન પડી જાય એ જોતાં રહેવું જોઈએ.

દરદીના ખાટલા આગળ જનારે સ્વચ્છ થઈને જવું અને ત્યાંની સ્વચ્છતા સંચવાઈ રહે એમાં મદદરૂપ થવું. ધોધલધમાલને બકાર ખંખેરીને જવું. ત્યાં તો શાંતિ અને પ્રસન્નતાનું, જ વાતાવરણ ઊભું કરવું.

દરદીના ખાટલા ઉપર બેસવું નહિ. એની થૂંકડાની બરાબર ઢંકાર્યેલી રહે એ જોવું. એની ચાદર વધારે સ્વચ્છ રહે એ જોવું. એનો તાવ માપવાનું થરમોમીટર બરાબર ધોવાયા પછી જ મોઢામાં કે બગલમાં મુકાય એ જોવું. એને ઓઢાડવાનાં સાધનો પણ બરાબર સ્વચ્છ હોય એ જોવું. એને વાપરવાનાં મળભૂતનાં સાધનો વપરાયા પછી તુરત જ ઢંકાઈ જાય અને તુરત જ સાફ થઈ જાય એ જોવું. એનો નેપકિન બગડે કે તુરત બદલાય એ જોવું. એની આબુબાબુ તાલ ઢૂલ કે ધૂપનું સુવામિત મધમધતું વાતાવરણ રાખવું. કોઈ કોઈ વખત મધુર સંગીત પણ સંભળાવવું.

દવા



દિવસો જતા જાય છે એમ રોગ વધતા જાય છે કે રોગોનું જ્ઞાન વધતું જાય છે એની બબર નથી, પણ દવા પીનારા માણસો વધતા જાય છે એ વાત નક્કી છે.

માણસ આહારવિહારને સાચવીને ચાલે તો સામાન્ય રીતે કુદરત જ માણસના શરીરને સ્વસ્થ રાખે છે. પણ માણસ તો દહાડામાં દસ વખત આહારવિહારના અને

કુદરતના કાનૂનો તોડતો કરે છે. પછી રોગ એની પાસે આવે નહિ તો બીજે જાય ક્યાં ?

ચા ભૂસાંની કે સિનેમાની દુકાનો વધતી જાય છે એમ દવાખાના, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનો પણ વધતા જાય છે; કેમ કે, એ બધાં એકબીજાનાં દૂરદૂરના પણ મિત્રો છે.

પણ માણસ માટે પડ્યો એટલે એણે ઉપચાર તો કરવો જ રહ્યો. જો કુદરતી ઉપચાર ન કરે તો પછી બિનકુદરતી ઉપચાર ધીમે ધીમે કામ કરે છે. એ આજના જમાનાના માણસને ગમતું નથી. એટલે એ ઝડપી ઉપચાર કરનારા દવા અને ઇન્જેક્શનોનો લોગ બને છે અને પિરુસા ખાલી કરે છે. કેટલીક વખત તો એક રોગ કાઢવા જતા બીજા પાચ દાખલ કરી દે છે.

દવા લેનારાઓએ દવા બરાબર ઢાકેલી રાખવી જોઈએ. બીજાને મોઢે માડેલી ખ્યાલી પોતાને મોઢે ન માડવી જોઈએ દવા લેવી જ હોય તો દાક્તરની સૂચના પ્રમાણે સમયમર અને પૂરતા માપ પ્રમાણેની લેવી જોઈએ. નહીં તો દાક્તરનો આશ્રય લેવાયા કરે એના કરતાં ઇશ્વરનો આશ્રય લેવો શું જોડો ?

દવાની ખ્યાલી



આજકાલ તો જરાક માથું દુખવા આગ્યું તો કહેશે, જાઓ દાક્તરને ત્યાં. જ્યાં જઈએ ત્યાં દવાની શીશીઓ લેવા મળે છે, અને ઘેરઘેર દવાઓ પિવાવા લાગી છે.

ચોખ્ખા આહારવિહાર હોય તો વિના દવાએ પણ માણસ તંદુરસ્ત રહી શકે

દવા પીવી હોય તોય એ ગમે તેના તાળા-પિત્તળના વામણુમા ન પિવાય કેમ કે, ઘણી દવાઓ અથવા વામણુમા કદાઈ જવાનો સંભવ હોય છે એટલે દવા પીવા માટે કાચ અગર ચિનાઈ માટીની વાટકી કે ગ્લાસ વાપરવો એ અવશ્યક છે કાચના ગ્લાસમા દવા પીવાથી દવામા હસ્તર પડ્યું હોય કે કાંઈક વિક્રિયા થઈ હોય તો એ પણ દેખાઈ આવે છે જો કાચનું વાસણ ન જ હોય તો કદાઈ કહેલો ખ્યાલો અગર વાટકી વાપરવા

એક જ ખ્યાલા વડે વાગફરતી અલગ અલગ દવા પાવાની હોય ત્યારે એ વાટકી ખરાબર ધોઈને સ્વચ્છ કર્યા પછી જ ખીણ દવા એમા રહેવી નહીં તો નવી દવામા વિક્રિયા થાય છે

એક જ દવા વાગફરતી ઘણા લોકોને પાવાની હોય ત્યારે પણ સ્વચ્છતા ખાતર, દવા ખાતા પહેલા ખ્યાલી ખરાબર ધોઈને સ્વચ્છ કરી લેવી જોઈએ

કેટલીક વખત દવા વાટીને ખ્યાલીમા ઓગાળવાની હોય છે આવે વખતે લોચતળિયાની લાદી ઉપર જ ડેન્ડાક દવા વાટવા બેસી જાય છે ખરું જોતા દવા સ્વચ્છ ખવડતાથી જ વાટવી જોઈએ જો એ અપ્રાપ્ય હોય અને લાદી ઉપર જ વાટવાની જરૂર પડે તો એ લાદી અને વાટવાનો પથર ખન્ને પાણીથી ખરાબર ધોઈને સ્વચ્છ બનાવેલા રોવા જોઈએ

રસ કાઢવાનો સંચો

૧૦

પહેલાં તો કોઈ ફળમાંથી રસ કાઢવો હોય તો ચખ્ખુ કે છરીથી એ ફળને કાપી, એની છાલ વગેરે ઉતારી સ્વચ્છ કપડામાં બાંધીને એનો રસ નિચોવી લેવામાં આવતો. પણ હવે તો ફળનો રસ કાઢવા માટે ભાતભાતના સંચા નીકળવા લાગ્યા છે.

ફળ કાપતા પહેલાં જેમ છરી-ચખ્ખુ ધોઈને સ્વચ્છ કરવામાં આવે છે, એમ આવો સંચો પણ ધોઈને બરાબર સ્વચ્છ કરવો જોઈએ.

રસને કાચના અગર ચિનાઈ માટીના સ્વચ્છ ગ્લાસમાં રાખવો એ હિતાવહ છે. રસ કાઢતા પહેલાં સ્વચ્છ કપડા અગર ગળણી વતી એને બરાબર ગાળી લેવો જોઈએ.

આવાં છરી, ચમચા, રસ કાઢવાનો સંચો તથા ગાળવાનું કપડું અગર ગળણી, વપરાયા પછી તરત જ સ્વચ્છ પાણીથી બરાબર સાફ કરીને એમનાં નિશ્ચિત સ્થળોએ ગોઠવી દેવાં જોઈએ.

રસ કાઢનારે રસ કાઢતા પહેલાં પોતાના હાથ પણ બરાબર ધોઈને સ્વચ્છ કરેલા હોવા જોઈએ. આ બધી સાવચેતી ન રાખીએ તો ફળના રસની સાથે સાથે જ પરસેવો, મેલ અને ગંદકીનું પાન પણ થવા લાગે છે.

નદી-તળાવ

૧

આપણા પૂર્વજોએ ઘડું હાપણ વાપરીને ગામડાંને કાં તો નદીકિનારે વસાવ્યાં અગર તળાવકિનારે વસાવ્યાં. કારણ કે, માનવસમાજને તેમ જ પશુપંખીઓને પણ અન્ન કરતાં વધુ જરૂર પાણીની હોય છે. અન્ન વિના ખેત્યાર દહાડા નહો પણ પાણી વિના તો એક દહાડો કાઢવો પણ ભારે પડે.

ક્યાંક ક્યાંક તો એમણે નદીકિનારે ચા તળાવકિનારે સુંદર ઓવારા બંધાવ્યા હોય છે. તળાવમાં પાણી આવવા માટે અને એ હિભરાઈ જાય ત્યારે વધારાનું પાણી ચાલ્યું જવા માટે વૈજ્ઞાનિક દબે તળાવમાં બારા પણ ગોઠવ્યાં હોય છે.

ગામની નદી કે ગામનું તળાવ, એ તો ગામનું પાણિયારું ગણાય. પણ આજકાલ ઘણી જગ્યાએ આપણને શું ભેવા મળે છે? નદી કે તળાવના કિનારાઓ ઉપર જ

અને ક્યાક ક્યાક તો નદીના પટમા જ આપણે લોકોને હાજરે બેસતા જોઈએ છીએ ક્યાક ક્યાંક ગામની ગંદકીનાં પાણી નદી-તળાવમા જ વાળી દેવામા આવતા હોય છે. ક્યાક ક્યાક તો ગદા કપડા, ગાલા તથા ગોદડીઓનો મેલ અને ઢોરના છાણમૂતર પણ તળાવના પાણીમા જ જવા દેવામા આવતા હોય છે

કેટલીય બહેનો એમના વાસણ માજવા માટે નદી કે તળાવના એવારે આવે છે. એ વળતે એઠવાડ તો એ પાણીમા જવા દે છે, પણ વાસણ માજવા માટે શેઝીમાથી થાળી ભરીભરીને આણેલો દડ પણ એવારાના પગથિયા ઉપર જ ઠાલવે છે

એ દડમા શેરીના કૂતરાની હંગાર, ચૂક, ગળદા અને બીજા અનેક પ્રકારના ચેપી જ તુચ્છો મુકાઈને ભળી ગયેલા હોય છે.

નદીતળાવના પાણી ક્યાક ક્યાક તો પીવા માટે પણ વપરાતા હોય છે આવી ગંદકી ભળી હોય એ પાણી પીવામા વપરાય તો એ રોગો ન ફેલાવે તો બીજું શું કરે ?

ઢોરને પગમા ખરવાળો આવ્યો હોય કે મોઢે મોવાસો આવ્યો હોય, છતાં એ ઢોરને તળાવના પાણીમા ઊભા ઊભા પાણી પાવામા આવે તો એથી એના ખરવાળા કે મોવાસાનો ચેપ ગામના બીજાં ઢોરામા ન ફેલાય તો બીજું શું થાય ?

કેટલીયે જગ્યાએ જોઈએ છીએ કે એવારાના પગ-

થિયાં ઉપર જ લોકોએ દડ, એકવાડ, લીંબુ કે આમલીનાં છેડાં તેમ જ બીજી ગંદકીના ઢગલા કર્યા હોય છે. જાણે કે એ ઓવારોનો ઉપયોગ એ ફરી કરવાના જ ન હોય ! આ બધું સડતું, ઢસડતું છેવટે તો તળાવમાં જ જતું હોય છે. એથી તળાવનું પાણી ગંદું થતું જાય છે અને તળાવનું તળ પુરાતું જાય છે.

કેટલીક જગાએ એ જ તળાવના છીછરા ભાગમાં ભીંડી પકવવા માટે શેરિયાના પૂજા કહોવડાવવામાં આવતા હોય છે. ત્યાંથી નીકળીએ ત્યારે તો માથું ફાટી જાય એટલી દુર્ગંધ છૂટતી હોય છે. આવા પાણીનો ઉપયોગ આપણા આરોગ્ય માટે કેટલો બધો નેજમકારક કહેવાય !

હમણાં હમણાં ગામડાંઓમાં નળ આવવા લાગ્યા છે. ત્યાં કેટલીક જગાએ નળની નીકાતું ગંદું પાણી તળાવમાં વાળી દેવામાં આવે છે. એટલે, એમ જ સમજે ને કે ગામની ગંદકીની નીકા જ તળાવમાં વાળી દીધી !

આ બધું આજની વિકસતી જતી સ્વચ્છતાની દૃષ્ટિ સાથે કેટલું બંધબેસતું આવે છે એનો દરેકે વિચાર કરવા જેવો છે.

કેવો

૨

ગામનો કૂવો એટલે ગામનો પાણી પીવાનો ગોળો. એ જેટલો સ્વચ્છ અને એની વપરાશ જેટલી સુધદ એટલો એનો સહુપયોગ.

ગામડામાં કૂવા ઘણા હોય છે, પણ એમાંથી પાણી જેંચવા માટે ગરગડીની વ્યવસ્થા નહીં એ છે સ્થળે હોય છે. જિંડા કૂવામાંથી પાણી ખાહાર જેંચવા માટે હવે તો વિજ્ઞાનનાં અનેક સાધનો નીકળ્યાં છે. પણ આપણા ગામડામાં હજી એ પહેંચતાં ઘણી વાર લાગે એમ છે.

પણ પાણી જેંચવા માટે કૂવા પર ગરગડી અથવા ફાળકા ગોઠવીને વિજ્ઞાનનો એટલો લાભ તો દરેક ગામે લેવા જેવો છે, અને ધારે તો આપણા ગામલોકો એ લઈ શકે એમ છે. કેટલીક જગાએ કૂવાના કંઠેરા પર ગરગડી ગોઠવી હોય છે; પણ એને તેલ જિંજવાની કશી વ્યવસ્થા હોતી નથી. આથી ઘણી વખત ચૂંચૂં કરતી એ ગરગડી ધસાઈને કૂવામાં પડતું મેલે છે. અને છતે કંઠેરે ગરગડી વિના પાણી જેંચીને હેરાન થતી જાહેનો ભેવા મળે છે.

કૂવાને ફરતી હોઢેક ફૂટની ઢીવાલ કરવી જોઈએ, જેથી ખહારના પાણીનું એક ટીપું પણ ફરી કૂવામાં જવા ન પામે. કૂવાના પરધાર ઉપર ઢોળામેલું પાણી ચારે બાજુ ન વેરાઈ જતાં, ખહારની બાજુના ઢાળને કિનારે કિનારે થઈને એક જ સ્થળેથી નીકળા વહી જાય, એવી ઢાળ અને પાળની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

એ નીકળું પાણી કૂવાથી -૨૦-૨૫ ફૂટ દૂર ફૂંડીમાં જાય અને એનો રોજરોજ ચારે બાજુ છંદકાવ થઈ જાય એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

નીક ત્રગેરેલી વ્યવસ્થા ન હોય ત્યાં પણ પાણી આંતરે દિવસે અલગ અલગ દિશામાં દૂર જઈને પેરાઈ જાય એવો એનો નિકાલ તો સહેલો કરી શકાય, જેથી ફૂતરાં કે ભેંસો જેવાં ભાતવર પાણીના ખાખડામાં આગોટીને ત્યાં કીચડ ખાઈ જતાવી ન મૂકે.

ક્યાંક ક્યાંક ફવાખર પાણી ખેંચવાનું થાળું હોય છે અને પાણી ભરવા માટે ફૂંડી પણ હોય છે, પણ આવું થાળું કે ફૂંડી કાળા કીચડથી ખદખદતાં હોય છે અને એમાંથી ફૂગાંધ છીડતી હોય છે. એ ક્વચ્છ રહે એનો પણ પ્રભંધ થવો જોઈએ.

દરેક ફવાથી ૧૦-૧૫ ફૂટ દૂર એક નાવલિયું તથા કપડાં ધોવાનો પરધાર પણ ગોઠવવો જોઈએ. નાહવા-ધોવાનું પાણી આનુભાગીનાં ખાખડામાં ન ભરાય પણ ચે.ચ સ્થળે વહી જાય, અગર નજીકનાં ગાડના મૂળમાં કે ખગીચામાં એ પાણીને વાળી દેવામાં આવે તો એનો સદુપયોગ થાય.

કેટલીક જગ્યાએ ફવા ઉપર જ ગાડ હોય છે. આથી ગાડનાં પાંદડાં, ફૂલ, ફળ વગેરે ફવામાં પડે છે. એ કહોવાવાથી પાણી ગંધ મારે છે. ફવા નજીક શોડે દૂર ગાડનો છાયો હોય એ સાડું છે, પણ એનાં પાંદડાં કે ફૂલફળ તથા પશીઓની-વચરક ફવામાં પડે એટલાં તો એ દૂર કોવાં જ જોઈએ. ગાડ બહુ નજીક હોવાથી કેટલીક વખત એનાં મૂળ ફવાને પણ તોડે છે.

આજે તો ગામનો ફૂલો એટલે જાણે કે એ કોઈની માલિકીનો નહિ. બધા એનો ઉપયોગ કરે, બધા એની આબુખાબુ બગાડ કરે, પણ કોઈ એમાં સુધારણા ન કરે. આથી ફૂલાનાં પાણી ગંદાં થાય. કેટલાંક વખત પાણીનાં બેડાં ભરીને જતી બહેનોના પગ લપમે અને કોઈના હાથ-પગ ભાગે એવું પણ બનતું હોય છે.

ગામની પંચાયત, ગામના આગેવાનો અને ગામનો ફૂલો વાપરનારા ફૂલો વાપરવાની જવાબદારી બરાબર સમજે તો તો એ જરૂર ફૂલાને પાણી પીવાના ગોળા જેવો સ્વચ્છ અને સુગંધ રાખે.

નળ

૩

મોટા શહેરોમાં, કસબામાં અને હવે તો કેટલાંક ગામડાઓમાં પણ પાણીના નળ આવવા લાગ્યા છે. નળ આવવાથી સામાન્ય રીતે પાણીની છૂટ થાય છે. પણ કોઈક જગાએ પાણીનો પુરવઠો ઓછો હોય છે ત્યાં નળ હોવા છતાં એના પાણી ઉપર અંકુશ મૂકવો પડે છે. ક્યાંક ક્યાંક શરૂઆતમાં નળનો પુરવઠો જોઈએ એટલો હોય છે, પણ પાછળથી વસ્તીનો અણધાર્યો વધારો થવાથી પાણીની તાણ પડે છે ખરું જોતા વધેલી વસ્તીની ગણતરી પ્રમાણે નળનો પુરવઠો કે નળ વધારવા જોઈએ, અગર પાણીની સગવડ કરતાં વિશેષ કુટુંબોને ત્યાં વસવાટ કરતાં અટકાવવાં જોઈએ.

ક્યાંકે ક્યાંક પાણીના નળ આવ્યા હોય છે, પણ વપરાયેલા પાણીના નિકાલની વ્યવસ્થા નથી હોતી અગર ગટરની વ્યવસ્થા નથી હોતી. આવે સ્થળે ગંદકી અને મચ્છરનો અસહ્ય ત્રાસ થઈ પડે છે અને ઘાકરી કાઢતાં ઊંટ પેસવા જેવું થઈ જાય છે. એટલે પાણીની સગવડ સાથે જ એના યોગ્ય નિકાલની વ્યવસ્થા થવી જ જોઈએ.

નળ વાપરનારા ઘણી વખત એવા બેદરકાર હોય છે કે, નળ વાપર્યા પછી એની ચકલીને પૂરી ખંધ કરવાની પણ તસ્દી લેતા નથી. આથી ઘણા પાણીનો નિરર્થક દુર્વ્યય થતો હોય છે.

કેટલીક જગાએ ઉતાવળી સગવડ મેળવવા માટે લોકો નળની ચકલીઓ તોડી નાખે છે અગર બગાડી નાખે છે ત્યારે આપણને થાય છે કે, આપણામાં નાગરિકધર્મનો કેટલો બધો અભાવ છે! આપણે પોતાને હાથે જ પોતાનું 'દેવું' 'દેવું' નુકસાન કરીએ છીએ એનું આપણને જ્ઞાન પણ નથી હોતું. ક્યાંક કેટલાક ઉતાવળથી પાણી ભરી જવા માટે 'કચૂ' છોડીને પોતાના વારા પહેલાં પાણી ભરવા નીકળી પડે છે. એમાંથી લડાલડી ચાલે છે. આમાં ઉતાવળ ધવાને બદલે મોડું થાય છે અને ક્લેશ થાય છે એ વધારાનો. પૂરતા પ્રમાણમાં નળની ચકલીઓ ગોઠવવી એ એનો ઉત્તમ ઉકેલ છે. જેમ પીવાના પાણી માટે નળની સગવડ કરવામાં આવે છે. તેમ નાહવાપોવા માટે અલગ નળની સગવડ રાખવી જોઈએ. એ નથી હોતી ત્યારે પીવાનું પાણી ભરી જવાના નળ પાસે જ લોકો કપડાં ધોવા લાગે છે અગર

વાત્સલ્ય માંજવા એસે છે. આથી પાણી ભરનારાઓને છાંટા ભેડે છે, મોડું થાય છે, ત્રાસ થાય છે અને ઝઘડા વધે છે.

જાહેર નળ ગોઠવ્યા હોય ત્યાં આનુબાનુમાં પાણી ભરાઈ ન રહે પણ ઝટઝટ પાણી નીકમાં વહી જાય એવો સુંદર ઢાળ કરવો જોઈએ. આવા સ્થળે વાત્સલ્ય માંજવા કે હાથ ધોવા માટે માટીના ઢગલા કરવામાં આવે છે. એથી ગંદકી બહુ વધી જાય છે. એ માટે જરૂર પૂરતી જ માટી વાપરવી જોઈએ, અને માંજવાની જગા નળથી થોડી દૂર હોવી જોઈએ.

નળની થોડકીઓમાં કે નીકમાં લીંબુનાં છોડાં, આમલીના કચા, ચચૂકા, કાગળ, ચીંથરાં, ફીકરાં, એકવાઠ, માટી અને કેટલીકવાર તો મળમૂત્ર સુધ્ધાં સર્ચાં હોય છે.

પાણી ભરવાના નળ તથા ચકત્રીઓની રચના જ એવી હોવી જોઈએ કે, એ સહેજે ભગડવા ન પામે અને એની આનુબાનુ ગંદકી કે અવ્યવસ્થા કરવાનું માણસને સૂઝે નહિ કે સગવડ મળે નહિ.

મળમૂત્ર, એકવાઠ, કચરો વગેરે નાખવાનાં યોગ્ય સાધનો નજીકમાં જ ગોઠવવાં. સગવડો તથા દરેક સાધનનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાની તાલીમ આપવી એ જ આ અધાનો સાચો ઉકેલ છે. ગામની પંચાયતે કે મ્યુનિસિપાલિટીએ આ અંગેનું યોગ્ય વ્યવસ્થાતંત્ર પણ ગોઠવવું જોઈએ.

ઉકરડા

૪

દિવસ જતા જાય છે, વસતી વધતી જાય છે અને જમીનની તાણ પડતી જાય છે, એમ ખેડૂતને ખાતરની અને ઉકરડાની વધુ ને વધુ કિંમત સમજાની જાય છે.

એમ છતાં લોકો ઢારના છાણ કે વાસીદાનો કોઈ એક જગાએ કેવળ ઢગલો કરી મૂકે છે અને અને જ ઉકરડો માનના હોય છે. આ ઉકરડો તો કહેવાય પણ એ ભિતરતી જાતનો ઉકરડો કહેવાય. કેટલાક લોકો છાણવાસીદાને ગામ નજીકની કોઈ ખાઈમાં નાખતા હોય છે. આવે પખતે ખને છે એવું કે, વરસાદનું પાણી એની આજુબાજુ ફરી વળે છે એને એનાં રસકસ લઈને એ ભિતરાઈને પહી જાય છે.

કસવાળું પાકું ખાતર બનાવવું હોય તો તો જિંચા ટેકરા ઉપર ત્રણ ફૂટ જિંડો, છ ફૂટ પહોળો અને જરૂર પ્રમાણે લાંબો વ્યવસ્થિત ખાડો ખોદવો. એમાં ઢારનું છાણ-મૂતર વ્યવસ્થિત પાથરીને એના ઉપર અમુક પ્રમાણમાં ઘાસ, રાખ તેમ જ થોડી માટીના થર આપવા. જમીનતળથી બે ફૂટ જિંચો ઉકરડો થાય ત્યાં મુધી આવા થર ઉપર થર ગોઠવવા. તાપ કે વરસાદથી બચવા માટે ઉકરડાને ઢાંકવાની વ્યવસ્થા હોય એ પણ જરૂરી છે. આમ થવાથી અંદર પેદા થતી ગરમીથી કહેવાઈને ખાતર અશીષુ જેવું કાળું ડિબાંગ થઈ જાય છે. આવું ખાતર જ પાકું ખાતર કહેવાય.

આવું ખાતર જમીન તથા જમીનના પાકને બહુ ગુણ દાખવે છે, અને આ જાતનો ઉકરડો એ ઉત્તમ પ્રકારનો મિશ્રખાતરનો ખાડો કહેવાય છે

ગામેગામ પવનની દિશા જોઈને, લોટેને દુર્ગંધ નડે એવી દિશામાં, બહુ નજીક નહિ તેમ જ બહુ દૂર નહિ એવા સ્થળે, આવા વ્યવસ્થિત ઉકરડા બનાવવામાં આવે તો આપણી વિકાસ પામતી જતી ખેતીને ઘણું જ લાભ થાય

૨૨૮

૫

આજકાલ ગામડાઓમાં એક ગામથી બીજે ગામ જવ માટે ગાડાચીલાવાળી નાળો નજરે ચડે છે એને આપણે રસ્તા કહીએ છીએ પણ બહુ જોતા ગાડાવાટો ઉપર પાણીના વહેણો વહીવહીને એ પાણીનાટો બની ગઈ હોય છે આવી નાળોના મૂળ રસ્તા તો ઊંડા કૂટ પહોળા જ હોય છે પણ આગુબાગુની જમીનમાં દખાણુ થયું હોય છે અને વરસાદના પાણી જવાની બીજી ડોઈ સીવડ ન હોવાથી, તેમ જ રસ્તાની વચતોવચત મરામત નહિ થતી હોવાથી, જોડા ગાડાચીલા એથી પણ જોડી પાણીવાટમાં પલંગાઈ ગયા હોય છે

- ૧ વાહનવ્યવહારનો રસ્તો જાણે, પૂરતો પહોળો અને બંને બાજુ પાણી જવાની ગટરવાળો હોવો જોઈએ
- ૨ રસ્તાના ઢાળ વ્યવસ્થિત હોવા જોઈએ

૩. ગાડાચીલા ઊંડા ન થઈ બાય એ માટે એના ઉપર માટી, પથ્થર, ઈટ, ડામર કે સિમેન્ટનાં મજબૂત પડ ચડાવેલાં હોવાં જોઈએ.
૪. રસ્તા તથા ગટરોની પરસોવરસ મરામત થતી હોવી જોઈએ.
૫. રસ્તા ઉપર 'ફ્લોઈંગ' અને 'માઈલસ્ટોન' તેમ જ બહુ ઊંડી ગટરો હોય ત્યાં દિશાસૂચક પથ્થરો ગોઠવેલાં હોવાં જોઈએ.
૬. રસ્તા વચ્ચે આવતાં નાળાં પાકાં હોવાં જોઈએ.
૭. રસ્તાઓનાં નામ તથા દિશાસૂચક પાટિયાં પ્રાદેશિક ભાષા તથા રાષ્ટ્રભાષામાં લખેલાં અને હંમેશાં વ્યવસ્થિત રહેવાં જોઈએ.

આપણે ત્યાં રસ્તા ચાર પ્રકારનાં હોય છે: ૧. પબ્લિક વર્ક્સ ટ્રીપાર્ટમેન્ટના રસ્તા. ૨. જિલ્લા પંચાયતના રસ્તા. ૩. રેવન્યુખાતાના રસ્તા. ૪. આમપંચાયતના રસ્તા. આ ચારેય ખાતાંએ પોતાની જવાબદારી સમજી રસ્તા યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા જોઈએ; અને રાહદારીઓએ પણ જરૂર જણાય ત્યાં એમનું ધ્યાન ખેંચવું જોઈએ. ચારેય ખાતાંઓએ એકબીજાના રસ્તા મળતા હોય ત્યાં યોગ્ય અલાઈ-મસલત કરી લેવી જોઈએ. આજકાલ કેટલીક વખત આવાં ખાતાંઓ વચ્ચે સુમેળ ન હોવાને કારણે પણ રસ્તા બગડતા હોય છે.

રસ્તા વાપરનારાઓની કેટલીક જવાબદારીઓ હોય છે.

૧. રસ્તાના ચીલામાંથી ઢોરની કોઠ પૂરવા કે ખાતર બનાવવા માટે દરના ટોપલા ન લરી જવાય.

૨. રસ્તાઓનું દબાણ થાય એ રીતે ખાનગી ખેતરો કે વાડાની હદ ન વધારાય.
૩. રસ્તાને નુકસાન થાય એ રીતે રસ્તા ઉપર કે એની આશુબાશુમાં ખાડા કે ખાઈઓ ન ખોદાય.
૪. રસ્તાનાં નિશાન બતાવતાં પાટિયાં કે પથ્થરને નુકસાન ન પહોંચાડાય.
૫. રસ્તા વચ્ચેવચ્ચ બેઠા બેઠા કે ઊભા ઊભા પાતોના ચાપડા ન મરાય કે મિમેંટની સુંદર સપાટી જોઈને એના ઉપર આડા થઈને સૂઈ ન રહેવાય.
૬. રસ્તા વચ્ચેવચ્ચ કચરો, ગંડી કે પાણી ન ફેંકાય.
૭. રસ્તા વચ્ચેવચ્ચ ગાડાં ન છોડાય, બળદ ન બંધાય તેમ જ લાકડા કે ઘાસના ઢગલા કે ઉકરડા ન કરાય.
૮. રસ્તા વચ્ચે આપણા ઘરની ગટરો છૂટી ન મુકાય.
૯. રસ્તા ઉપર આડની ડાળી પડી ગઈ હોય કે બીજું કોઈ નુકસાન થયું હોય તો તુરત લાગતાવળગતાને બળર પહોંચાડાય.
૧૦. રસ્તાની બાજુ પરનાં આડ વઢાય કે એને નુકસાન ન પહોંચાડાય.

આમ દરેક આમજન પોતપોતાની જવાબદારી સમજીને એ પ્રમાણે વર્તે તો આપણા રસ્તા બહુ સુંદર રહે અને તે આપણને જ ઉપકારક થઈ પડે.

માણુસના મિત્રો અને શત્રુઓ

મધમાખી

૧

એ પણ એક કેવી ઘટના છે કે, માણુમે જેની ખીક રાખવા જેવી છે એવી અનેક રોગ લાવનારી ઘર-માખીથીએ નથી ખીતો, અને જે આપણને મીઠું મધ પૂરું પાડે છે એવી મધમાખીથી ખીએ છે, પણ એનું ખરું કારણ તો આપણું એ બંને વિષેનું અજ્ઞાન છે.

‘મધમાખીના જીવનમાંથી આપણને આપણો સમાજ સુવ્યવસ્થિત ચલાવવો હોય તો, સમાજની એક એક વ્યક્તિને એના ધરતું કામ મેંપીને એને કેવી રીતે ઉદ્યોગી બનાવવી એ જડે એમ છે ભાગે આવેલા કામ કેવી કર્તાવ્યપરાયણતાથી કરવા જોઈએ એ જડે એમ છે. આરોગ્ય માચવવું હોય તો કેવી સ્વચ્છતા રાખવી જોઈએ એ જડે એમ છે. સુરક્ષા માટે કેવી વ્યવસ્થા અને કેવા મરણિયા મૈનિકે જોઈએ એ જડે એમ છે સમાજ સુવ્યવસ્થિત ચલાવવો હોય તો કેવા સંપ અને શાંતિ જોઈએ એ જડે એમ છે.

આપણે ગાયને વૈજ્ઞાનિક ઢબે પાળીએ તો એ આપણને પોષે છે. ઘી, દૂધ, છાશ, માખણ વગેરે જીવનપોષણ માટે બહુ અગત્યનાં ખાનપાન આપે છે અને ખેતી-ઉપયોગી બળદો આપે છે. એમ મધમાખીને પણ વૈજ્ઞાનિક રીતે ઉછેરીએ તો એય આપણને ગોળધી પણ ગળ્યું ઢગલાબંધ મધ અને મીણ તો આપે છે, પરંતુ ખેતીના પાકમાં ફેલીકરણની પ્રક્રિયાને એ વધુ વેગ આપે છે એથી ખેતીના પાકોનો ઉતાર પણ વધારે છે.

મધમાખીને ડંખ છે, પણ એ જ્યાં ત્યાં ડંખ મારતી નથી. કોઈ એને કે એના મધપૂડાને છંછેડે છે તો જ એ ડંખ મારે છે. ઘરમાખી માફક એ કદી ગંદકીમાં બેસતી નથી કે ચોપી રાગો ફેલાવતી નથી.

જેમ ખેતી કરીને માણસ કુટુંબનિર્વાહ કરી શકે છે, એમ વૈજ્ઞાનિક ઢબે મધપૂડાઓનો ઉછેર કરીને પણ માણસ કુટુંબનો નિર્વાહ કરી શકે છે. બજારમાથી કે વાઘરી પાસેથી આપણે જે મધ ખરીદીએ છીએ એમાં તો કેટલીક વખત આસણીનો ભેગ પણ હોય છે, અને ભેગ નથી હોતો તો- પણ એ જંગલી રીતે એકઠું કરેલું મધ હોય છે. ખૂણી કરીને મધમાખીઓને ઉડાડી મૂકીને તથા કેટલીક વાર મધ સાથે એને તથા એના ઇંડાંઓને નિચોવીને એ મધ લાવવામાં આણ્યું હોય છે આ રીતે એ ગંદું અને હિંસક મધ છે.

જ્યારે વૈજ્ઞાનિક ઢબે મધ લેવાય છે એમાં તો એક પણ માખી કે એના ઇંડાનો નાશ નથી થતો. એનો પૂંડો પણ મુરક્ષિત રહે છે. એનાં બચ્ચાં માટે પણ અમુક મધ

રાખી મૂકી શકાય છે. અરે અમુક ઋતુમાં મધમાખીને ફૂલનો રસ નથી મળતો ત્યારે એને ચામણીનું પાણી પૂરું પાડીને પણ પોપણુ આપવામાં આવે છે. આ શુદ્ધ અને અહિંસક મધ છે. મધમાખીઉછેરની આ રીતને ફેલાવો કરવા જેવો છે.

આ મધમાખી તો માનવજાતનો સુંદર મિત્ર છે. એના ડંખને નહિ, પણ એના મધને યાદ રાખવા જેવું છે. એની ઉદ્યોગપરાયણતા યાદ રાખવા જેવી છે. એનાં સંપ અને શાંતિને યાદ રાખવા જેવાં છે.

ગાય

૨

ગાય તો આપણી માતા છે. કેમ કે એ આપણને ખાવા માટે ઘી, દૂધ, દહીં અને માખણ આપે છે. ખેતી કરવા માટે આપણને મજબૂત બળદો આપે છે. આમ આપણું અને એમનું જીવન પરસ્પરાવલંબી છે. ગાય-બળદના છાણમૂતરમાંથી આપણને કીમતી ખાતર મળે છે અને એના મરી ગયા પછી પગલુ સંરક્ષણ કરવા માટે જોડાયેલ મળે છે.

એમ છતાં ગોરક્ષણ કે ગોસંવર્ધન માટે આપણે વિચાર નથી કર્યો. એથી આપણે ત્યાં બીજા કોઈ પણ દેશ કરતાં પ્રમાણમાં ઠોરની સંખ્યા વધારે હોવા છતાં આપણે આજકાલ ચોખ્ખાં ઘી-દૂધ નથી મેળવી શકતા. આજ સુધી

ગાયને આપણે મરવા દીધી છે. એટલે હવે આપણે માટે મરવાનો વારો આવ્યો છે. જો આપણે એને જિવાડીશું તો એ આપણને જિવાડશે.

ગાયને જિવાડવી એટલે માત્ર દયાભાવથી પ્રેરાઈ એનું પૂજન કરવું કે બેચાર પૂજા ખવડાવી સંતોષ માનવો એટલું જ નથી; ગાયને જિવાડવી એટલે દિવસે દિવસે એની ઓલાદ સુધારવા માટે શાસ્ત્રીય પ્રયોગો કરવા એનું દૂધ વધે, એને સારા વાછડા-વાછડી જન્મે, એ જાતની એની માવજત તથા ખાતરખરદાસ્ત કરવી શિયાળો, ચોમાસું કે ઉનાળો એને દાખવે નહિ એ જાણવું. માદેસાગે એની દરકાર રાખવી. એને નિયમિત લીલો ચાગે મળે, એને નિયમિત પૂરતું દાણ અને છાસપૂજા મળે, એને ચાચડ, મચ્છર, જૂવા કે કચીરી પજવે નહિ એવી એની કોઠ સ્વચ્છ રખાય, એના વાછડા-વાછડીને પણ પૂરતું દૂધ કે ખોગક મળી રહે એની જોગવાઈ થાય, એને સ્વચ્છ પાણી તથા સ્વચ્છ હવા મળે, એના ઉપર વહાલભર્યો હાથ ફરે, તો ગાય માતારૂપે જ આપણા ઉપર એના આશીર્વાદ વરસાવે છે.

એના નાના ખરચા આપણા બાળકોના મિત્રો થઈ જાય છે, એની કેળવણીના સાધન બની રહે છે અને વખત જતા સુંદર ગાય, બળદ કે સાંઠ રૂપે એની માતાનો વેલો આગળ વધારે છે.

જો ગાયને યોગ્ય રીતે સાચવવામાં આવે તો ગાય કોઈને મોંઘી પડતી જ નથી.

જેટલી આપણી અને આપણા ઘરની સ્વચ્છતાની આપણે દરકાર રાખીએ છીએ, એટલી એની અને એની કોઠની સ્વચ્છતાની પણ દરકાર રાખવી જોઈએ.

ખજાનું

૩

ખજાનું આપણી જેતીને વહન કરનારો આપણે સાચો સેવક છે. કેમ કે એની મહેનત વિના આપણને જેતીનો કોઈ પાક મળે નહિ.

એ મૂળા પ્રાણી પામેથી આપણે ખુબ કામ લેતા હોઈએ છીએ. એના પ્રમાણમાં એની સારવાર પણ કરવી જોઈએ. એને આર કે લાકડીના માર મરાય નહિ, એના ઉપર એના ગળ ઉપરવટનો ખોળો લદાવ નહિ અને જેતી કરીને આવ્યા પછી એને યોગ્ય રીતે નવડાવવાની તથા ધરાઈને ખવડાવવાની વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

આપણે ખજાનું વાપરતા હોઈએ છીએ પણ વાછરડાને ખસી ન કરાવાય એવા વહેમમાં પડ્યા હોઈ એ છીએ. આથી આપણે નાના વાછરડાને કોઈને વેચી દઈએ છીએ. જો એને આપણે ઘેર રાખી એનું યોગ્ય પાલન કરીએ તો આપણને ખજાનું ખજાનું મળી શકે. આપણે ખસી કરવામા પાપ થાય છે એવું માનતા હોવાથી એને કોઈ મિંધી કે વાઘરીને સોંપી દઈએ છીએ. મિંધી કે વાઘરી ખુબ જંગલી રીતે એની ખસી કરે છે. એની નસને પથરાથી છૂંદી નાખે છે. એથી એને ઘણું દુઃખ પડે છે.

એના બદલે જો આપણે શાસ્ત્રીય પદ્ધતિથી આપણે ત્યાં જ કેઈ ડોક્ટર પાસે એને ખસી કરાવીએ તો એને એક કીડી કરડે એટલી જ પીડા થાય, અને આપણને ઘરનો ઉછેરેલો મુંઢર બળદ મળે.

આવો વિચાર કરીને આપણે ગાય અને બળદનેા ઉછેર કરીએ તો આપણું પણ સંરક્ષણ થવાનું. આજે તો ગોસંરક્ષણને ધર્મ માનનારી પ્રજાનું ગોધન ખાડે પડ્યું છે, અને જેઓ ગાયને માતા માન્યા વિના કાપી ખાય છે એમને ત્યાં હાથણી જેવી ગાયો અને હાથી જેવા સાંદ છે. એમને ત્યાં ટંકે મણુ મણુ દૂધ આપનારી ગાયો છે, બધારે આપણે ત્યાં હાડચામ એક ચર્ક ગયેલાં મુકાં ફરે છે.

આહો, આપણે વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિ ગોઉછેર કરીને આપણી માનવતાને બચત કરીએ.

ભેંસ

૪

ગુજરાતમાં ગોમાતાને બદલે આજકાલ ભેંસ માતા બની ગઈ છે. કેમ કે એનાં ઘી દૂધ ઉપર જ આજકાલ બધા ટકતા હોય છે. ભેંસના ઘટ્ટ દૂધથી આકર્ષાઈને આપણે ગાયની ઉપેક્ષા કરી છે, પણ આપણી ખેતી તથા બળદનો પ્રશ્ન એથી વિકટ બનતો બાક છે, એનું આપણને વહેણું મોડું પણ ભાન થયા વિના રહેવાનું નથી.

ઢારનાં ઘી-દૂધ વાપરીએ છીએ તો ઢારની સારવાર

પણ કરવી જ નોઈએ. આપણામાં કહેવત છે કે, ઢોર સાચવવું હોય તો ઢોર જેવા થવું પડે. ઘણી બહેનોને મેં ડાળું સાચવવા માટે ભારે કષ્ટ ઉઠાવતી નોઈ છે. ભેંસ માટે વહેલી સવારે અને ખરે બપોરે સીમમાં જઈને એ ચારનાં પોટલાં લઈ આવે છે, દાણના ડખા તૈયાર કરે છે, સવારસાંજ પાણી પાવા તળાવે લઈ જાય છે. ઉપરાંત ભેંસને નાહવાનું બહુ ગમતું હોય છે એટલે ઠંડા પાણીની છાલકો મારીમારીને એ એને પ્રેમથી નવડાવે પણ છે. ભેંસને વાળ અને જીવાત પજવતાં હોય, તો એને વખતોવખત મૂંડાવે પણ છે. એ માંદી પડે તો દિવસરાતના ઉત્તગરા પણ કરે છે. એમાં જ પાલવનારીને પોતાનું સુખ ફેખાતું હોય છે. પણ ભેંસની પાલવનારીએ એ પણ જોવું નોઈએ કે, ભેંસને તળાવમાં નાખીને એના છાણમૂત્ર અને પર-સેવાથી તળાવના પાણીને ગંદું ન કરાય. ભેંસને નવડાવવી હોય તો એને તળાવની બહાર બિલી રાખીને નવડાવવી નોઈએ, એને મૂંડાવવી હોય તો મૂંડામણના વાળ કે એની અંદરની જીવાત ગામના ચોક કે શેરીમા રખડતાં ન છોડી દેતા ખાતરના ખાડામા પધરાવી દેવા નોઈએ.

ભેંસની કોઢને કોરી કરવા માટે એમાં માટી નાખવી નોઈએ, પણ એ માટે રસ્તાના ચીલા બિંડા કરીને દડ વહી જવો એ ગામાત ગુનો ગણાય.

કૂતરો

૫

કૂતરો એક વફાદાર પ્રાણી ગણાય છે. એ ચોર-
લુદારાઓથી એના માલિકને સાવધ કરી દે છે. એની ઊંઘ
કાગાનીંદર જેવી હોય છે. રાત્રે જાગીને એ એના માલિકની
ચોરી કરે છે.

આજકાલ આપણે ત્યાં કૂતરાને વ્યક્તિગત રીતે બહુ
ઓછા પાળતા હોય છે. સામાન્ય રીતે કૂતરા ફળીના,
શેરીના કે ગામના કહેવાય છે. આથી એના પોપણની
જવાબદારી કોઈ ઉઠાવતું નથી. આવા કૂતરાઓને જ્યાં ત્યાં
રખડીને પોતાનું પેટ ભરવું પડે છે. કૂતરો વ્યક્તિગત
પાળાતો ન હોવાથી એની તાલીમની પણ કશી વ્યવસ્થા
હોતી નથી.

આથી કેટલીક વખત તો કૂતરા રક્ષણ કરવાને બદલે
અંદરેઅંદર લડીને એવો શોરબકોર કરતા હોય છે કે,
લોકોનો નિરાંતે જાંઘવા પણ હેતા નથી. એ માંદા પડે કે
ઘવાય તોપણ એમની કોઈ મારવાર નથી કરતું. એવા
નમણિયાતા કૂતરા જેમતેમ કરીને દહાડા પૂરા કરે છે.
કેટલીક વખત હુડકવાનો રોગ લાપીને ઘણાને માથે
આફત ઉતારે છે.

આવા હુડકાયા કૂતરાના ભોગ બનેલાએ વહેલામાં
વહેલી તકે ડોક્ટરની સારવાર લેવી જોઈએ, અને કૂતરાં
હુડકાયાં ન થાય એ માટે શું કરવું જોઈએ એ દિશામાં

પુરુષાર્થ આદરવો જોઈએ.

દૂતરાઓને વ્યક્તિગત પાળવાનું છોડીને આપણે એમને વફાદાર મિત્રોમાથી મમાજને નુકસાન કરનાર ત્રાસ-
ડપ પ્રાણીઓમા પલટી નાખ્યા છે તાલીમને અભાવે એમને
દેવદાસી ગાંધી દેવો પડવાથી સમાજની અસ્વચ્છતા વધાર-
વામા પણ એ નિમિત્તડપ બન્યા છે

દૂતરાને વ્યક્તિગત પાળવામા આવે તો કુટુંબના
એક સભ્યન માફક, જેમ નાના બાળકને ઉઠેરીએ છીએ
કે તાલીમ આપીએ છીએ તેમ, એને પણ ઉઠેરવો જોઈ એ
અને તાલીમ આપવી જોઈએ

- ૧ એને નિયમિત સ્વચ્છ અને જરૂરી ખાનપાન આપવું
જોઈએ
- ૨ એને નવડાવી સ્વચ્છ રાખવો જોઈએ
- ૩ એને કસરત કરાવવી જોઈએ
૪. એની સતતિનુ કડક નિયમન કરવું જોઈએ.
- ૫ એ માદો પડે તો સારવાર કરવી જોઈએ

યુરોપમા દૂતરાને આ રીતે પાળીને ઉમદા મિત્ર
બનાવ્યો છે આપણે એના તરફ બેદરકાર રહીને એને
સિંખારી, ચોર અને ઉપદ્રવકારી બનાવ્યો છે.

સુધિષ્ટિના જેવી દૂતરાની મૈત્રી હોય તો જ એની
વફાદારી ખીલે

ખિલાડી

૬

જેમ ફૂતરાને ચોગ્ય રીતે પાળવામાં આવે તો એ આપણે વફાદાર મિત્ર બનીને રક્ષણ કરે છે, એમ ખિલાડીને પણ જો ચોગ્ય રીતે પાળવામાં આવે છે તો એ ઘરમાં ભિંદરનો ઉપદ્રવ પેદા થવા દેતી નથી.

વળી એ તો સ્વભાવથી જ સ્વચ્છતાની ઉપાસક હોય છે. આથી એનું શરીર તો ચાટીચાટીને સ્વચ્છ રાખે છે, પણ એ પોતે એકાતમા હાજતે બાય છે, અને હાજતે જતા પહેલા પગ વતી ખાડો ખોદે છે અને ગયા પછી એના ઉપર માટી ઢાકી દે છે. એના નાનાબચાને પણ એ એવા જ પદાર્થ પાઠ શીખવતી હોય છે એક રીતે એ આપણે માટે પદાર્થ પાઠરૂપ છે.

એની પાસેથી બીજી વાત આપણે એ શીખી શકીએ છીએ કે, અને પથ્ય ન હોય એવી દોષ ચીજને એ મોઢામાં ઘાલતી નથી એની ચપલતા અને સજાગતા પણ દાખલારૂપ હોય છે.

નાના બાળકોને પાળેલા ફૂતરા કે ખિલાડી મારફત પ્રેમ અને કરુણાનો પાઠ મળતો હોય છે.

ભિંદરોનો ઉપદ્રવ વધી જાય છે તો ઘરમાથી અનાજ, કપડાં કે બીજી ચીજવસ્તુઓ તો બગડે છે, પણ એની મારફત અમુક પ્રસંગોએ ચાચડ, પ્લેગ આદિ ચેપી રોગો પણ ફેલાતા હોય છે. વરમા ખિલાડી પાળવાથી આપો આ

આ આકૃતમાંથી બચી જવાય છે.

પશુપંથી પણ આપણા એમના તરફના પ્રેમ અને વર્તાવનો જ બદલો વાળતાં હોય છે. એટલે આપણે એમના ખાનપાનની કે માદેસાજે સારવારસંરક્ષણની પણ યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ.

એમને વધારેપડતું ખવડાવવાનો પણ આશંક ન રાખવો જોઈએ. એને ગમે તેવી કુટેવો ન પડી જાય એ માટે પણ જાગૃત રહેવું જોઈએ. નહીં તો એ પણ ગંદકી વધારવાનું કામ કરે છે.

ઘોડાં, ઊંટ અને ગધેડાં



એક જમાનો એવો હતો કે આ ત્રણની મદદથી જ આપણે દેશપરદેશ જતા, અને દેશપરદેશનો માલ આપણે ત્યાં લાવતા.

જેમ જેમ વાહનવ્યવહારમા ક્રાન્તિ થતી ગઈ, એમ આપણા વર્ષોજૂના મિત્રો અને સાથીઓ પ્રત્યે આપણે બેદરકાર બનતા ગયા.

મોટર આવી, રેલ આવી અને હવે તો એરોપ્લેન આનું. એમાં પીઠ ઉપર બેસાડીને માર્ફલોની સફર કરાવનારો ઘોડો આપણને ઓછો પડ્યો. જિંદગીભર વૈતરું કરીને અનાજ વહી લાવનાર ગધેડા કે મૂણાબંધ માલ માથે લાગે પગે દોટ કાઢનાર ઊંટ આપણને કાચા પડ્યા.

એમનું કામ જેમ જેમ આપણે યંત્રોને સોંપવા માંડ્યું છે, એમ એમની નસલ નાબૂદ થવા લાગી છે. એમના પ્રત્યેનો વ્યવહાર પણ સ્વજનનો મટીને સોદાનો ગની ગયો છે. ઈશ્વરે આપેલા આપણા મિત્રોને આપણે છોડવા લાગ્યા છીએ. એની સાથે એમની સોબતમાંથી આપણે જે સારમાણસાઈ પેદા કરી હતી, એ પણ અદૃશ્ય થવા લાગી છે.

જ્યાં સુધી એમનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, એ જીવતાં છે, ત્યાં સુધી એમના પ્રત્યેની હમદહીં ન ખોઈએ એમાં જ આપણું કષ્ટાણુ છે.

એમની તાકાત હોય ત્યાં સુધી એમની પાસેથી કાળજાતૂટ કામ લેવું અને એ અશક્ત કે માંદાં પડે ત્યારે એમને એમના નસીબ ઉપર રખડતાં મૂકી દેવાં, એમાં ક્યાંય ન્યાય છે ખરો ?

ભૂખે મરતા રખડતાં દોર પછી કોઈના ખેતરમાં જઈને ચીજવસ્તુની જોલાડ કરે, એના ઉપર ગુસ્સે થઈને ખેતરનો માલિક એને ધારિયું, લાકડી કે પથ્થર મારે, અને જખમ ઉપર જીવ ખદખદતાં હોય એવી દશામાં એ બિચારાં પ્રાણીઓ પગ ઘસતાં ઘસતાં આ દુનિયા છોડી જાય ! ન હોય કોઈ એની પાસે ઘાસ ચીરનારું કે ન હોય કોઈ એને પાણી પાનારું કે માખ ઉડાડનારું ! આ કરુણ દશા એના માલિક માટે કે આપણા સમાજ માટે જસય શોભારૂપ નથી.

ઘરમાખી



આપણા દેશમાં ઘરમાખીનો ફેલાવો એટલો બધો છે કે, આપણે એનાથી ટેવાઈ ગયા છીએ. માખીઓ છે એવું આપણને લાગતું પણ નથી. કેટલાક દેશોમાં તો એક પણ ઘરમાખી નજરે ચડે તો લોકો એનો નાશ કરે છે.

સામાન્ય સમજણ એવી છે કે, માખીઓ હોય છે તો નિરાંતે ખવાતું પિવાતું કે જાંઘાતું ખેસાતું નથી. માટે એને ઉડાડવી જોઈએ. ચીજવસ્તુમાં પડી બંધ અને ભૂલથી એ મોઢામાં બંધ તા બિલટી થઈ બંધ છે. આ પણ એના પ્રત્યેની ચીડનું એક કારણ છે.

પણ માખી મારફત તો આપણને બીજાં અનેક નુકસાન થતાં હોય છે એ જો બાંધીએ, તો તો વહેલી તકે આપણે માખી પેદા ન થાય એવો પ્રયત્ન કરી નાખીએ.

માખીને ઝીણા ઝીણા છ પગ હોય છે. એ નજરે પણ ન પડે એવા ઝીણા પગની ચારે બાજુ ઝીણા વાળની ડુવાંટી હોય છે. માખીનો સ્વભાવ એવો છે કે, જિડ જિડ કરવું અને જ્યાં ત્યાં ખેસવું. ખાસ કરીને એને ગંદકીમાં તેમ જ સુવાસિત કે કુવાસિત ચીજવસ્તુઓ ઉપર ખેસવું બહુ ગમે છે. એ મગ, ગજાફા, લોહી, પડુ અને સહેલા એકવાડ ઉપર બેસે છે અને ત્યાંથી જિડીને માણસના નાક કે હોઠ ઉપર પણ બેસે છે. આપણે ખાવાનાં લોજન કે થાળી ઉપર પણ બેસે છે, વચ્ચે એ કયાંય પગ

અને મચ્છર થવા હોય તો ડી. ડી. ટી. છાંટીને એનો નાશ કરવો એ એનો સાચો ઉપાય છે.

મચ્છરથી માણસ રાત્રે નિરાતે ઊંઘી શકતો નથી. એમંથી એને કબજિયાત, અપચો અને એને પરિણામે ખીજ અનેક રોગો થતા હોય છે. મચ્છર હોય અને ત્યાં સૂવું હોય તો એનો તાત્કાલિક અને ટૂંકો મલાજ મચ્છરઢાનીમાં સૂવું એ છે. પણ માણસ કંઈ રાતદિવસ એાછો સૂઈ રહી શકે છે? દિવસે કામ કરતાં, હરતાંફરતાં મચ્છરો હશે તો એને કરડવાના જ. મચ્છરનો નાશ કરવો અને મચ્છર પેદા ન થાય એ માટે સ્વચ્છતાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ મનુષ્યના આ દુરમનથી બચવાનો સાચો ઉકેલ છે.

ચાંચડ

૧૦

ચાંચડ મચ્છરનો જ ભાઈ છે. એ પણ ગંદકી, ખૂજ અને અંધારામાંથી જ પેદા થતો હોય છે. ઢોર ખાંધવાના કોઠારા નજીક હોય ત્યાં ચાંચડનો ઉપદ્રવ વિશેષ હોય છે. સુરત જિલ્લાનાં ગામોમાં એ વિશેષ જોવા મળે છે.

ચાંચડ બહુ જીંવે જીડી શકતા નથી. એ ફૂટ દોઢ ફૂટ સુધી ફૂદકા મારતા હોય છે. એથી ચાંચડવાળા પ્રદેશમાં ભોંય પર જોમવા-સૂવા કરતાં ખાટલા ઉપર જોસવું-સૂવું વધુ હિતાવહ છે. પણ એક વખત ચાંચડ તમારા કપડામાં ભરાઈ ગયો પછી તમે એને દૂર ન કરો ત્યાં સુધી તમને

ચેન ન પડે. એથી તો સુરત જિલ્લામાં સૂતાં પહેલાં કપડાં બદલીને સૂવાનો ખાસ આગ્રહ રાખવામાં આવે છે. એ રિવાજ આવકારપાત્ર પણ છે.

ચાંચડ પ્લેગનાં જંતુ ફેલાવવામાં બહુ મોટો ભાગ ભજવતા હોય છે. એટલે એનાથી જેટલા દૂર એટલા સુખી. એ પણ માણસ ભતનો બીજો દુશ્મન છે. દવા છાંટવાથી એનો પણ નાશ થઈ શકે. પણ એનાથી બચવાનો ઉત્તમ ઉપાય તો ઠાર બાંધવાના કોઠારા વસવાટથી દૂર કરી નાખવા અને ત્યાં વધુ સ્વચ્છતા સાચવવી એ જ છે. છાણ, મૂતર અને ધૂળ એ ત્રણ એના સર્જનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

માંકડ

૧૧

સામાન્ય રીતે માંકડ ખાટલામાં થતા હોય છે. મચ્છર કે ચાંચડની માફક એનાં ઇંડાં એટલાં બધાં થાય છે કે, એમાંથી માંકડની અગણિત સંખ્યા થઈ જાય છે.

ખાટલાના માંકડ ગાદલામાં જાય છે, ગાદલામાંથી કળાટમાં ભરાય છે, હીવાલોની તરડમાં ભરાય છે અને છાપરાની છતમાં પણ ભરાય છે. એ માયાવી સ્વરૂપને પછી શી રીતે પહોંચી વળવું, એની જ મૂંઝવણ થાય છે. પછી તો એવા ઘરમાં એક રાત સૂવું પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

માંકડવાળા ખાટલામાં રાત સુવાડીને દયાધર્મ

ધોવા જતી નથી. એટલે એના પંગની રૂવાંટીમાં ભરાયેલી ગંદકી એ જ્યાં જ્યાં ખેસે છે ત્યાં ત્યાં ફેલાતી જાય છે. કેટલીક વખત તો એના એ પગ મારફત માણસ કે દોરના જખમમાં કીડાનાં ઈંડાં પણ આવતાં હોય છે. ગંદકીના એ કીડા માણસના શરીરમાં ફરતા થઈ જાય છે અને ચટકે ચટકે ચટકાવીને માણસને રડાવે છે.

પ્લેગ, કોલેરા, ટાઇફોઇડ, મરડો, આદિનાં જંતુઓને ફેલાવો કરનાર એક મહાન એજન્ટ માખી છે. એનાં આ બધાં પરાક્રમે જોતાં આપણને એ કેટલી ભયંકર દેખાય છે ! આથી જ કેટલાક દેશોના લોકો તો માખીને જે એ ત્યાંથી એનો નાશ કરે છે. કેટલાક બહુ ડાઘા લોકો તો એ લેજવાળી હવામાં, ઉકરડામાં કે એવા જે જે સ્થળે એ હમરો અને લાખોની સંખ્યામાં ઈંડાં મૂકે છે, એ સ્થળોને જ એવાં સ્વચ્છ બનાવી દે છે કે, માખી ત્યાં જાય નહિ અને ઈંડાં મૂકે નહિ.

સ્વચ્છતા એ માખીનો દુશ્મન છે. માખીનો નાશ કરી એનો ફેલાવો થતો ચટકાવવો તથા સ્વચ્છતા સાચવવી એ એનાથી બચવાનો હિતમ ઉપાય. પણ માખીઓ છે ત્યાં સુધી એ આપણા ખોરાક ઉપર ખેસી ન શકે એ માટે એને બરાબર ઢાંકેલો જ રાખવો.

ભજજીવનેછાણુમૂત્રનાભેજવાળા ઉકરડા માખીની રહ શનાં ધામ છે. આથી મળમૂત્ર કે છાણુને નિકાલ આપણે એવી રીતે કરવો જોઈએ કે, એનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરી

શકીએ છતાં એના ઉપર માખીને બેસવાની તક ન મળે અગર તો એ બેસવાનું પસંદ ન કરે.

મળમૂત્ર બહાર પડ્યા પછી તરત અંધારામાં દટાઈ જાય તો માખીને એનો સંસર્ગ થાય નહિ અને એનાં ઈડાંનો ઉછેર પણ થાય નહિ. મળમૂત્ર ઉપર કે એવી બીજી ગંદી ચીજ ઉપર તુરત માટી ઢાંકી દેવી જોઈએ.

મળમૂત્ર ગેસપ્લેન્ટમાં બારોબાર આવ્યાં જાય એવી અવસ્થા થાય તો તો એની ગંધમાંથી મિથિન ગેસ તૈયાર થઈ જાય. એમાંથી દીવાબત્તી કે રજોઈ થાય અને બાકી રહેલા પ્રવાહીનું ઉત્તમ ખાતર થાય. આ બાકી રહેલું પ્રવાહી એવું હોય છે કે એમાં ગંધ પણ રહેતી નથી અને એના ઉપર બેસવાનું માખી પસંદ પણ કરતી નથી.

માખી એ ગંદકીનો છડીદાર છે. એને જોઈને આપણે એતી જવું કે અહીં ક્યાંક સ્વચ્છતા કરવાની બાકી છે. નહીં તો એ ગંદકી અનેક રોગો અને તકલીફો નોતરશે.

મચ્છર



આપણી અસ્વચ્છતામાંથી ગંદકી થાય ■ અને એમાંથી મચ્છર પેદા થાય છે. મચ્છર મારકત મલેરિયા આવે છે, અને એ મલેરિયા દેશના અનેક લોકોને ખાટલાવશ કરી દે છે.

મચ્છર પેદા થાય એવાં જાણીતાં સ્થાનો ન થવા દેવાં. ઉકરડા, ખાડા વગેરે વસવાટની જગ્યાએથી દૂર રાખવા

અને મચ્છર થયા હોય તો ડી. ડી. ટી. છાટીને એનો નાશ કરવો એ એનો સાચો ઉપાય છે.

મચ્છરથી માણસ રાત્રે નિરાતે ઊંઘી શકતો નથી. એમથી એને કબજિયાત, અપચો અને એને પરિણામે બીજા અનેક રોગો થતા હોય છે મચ્છર હોય અને ત્યાં સૂવું હોય તો એનો તાત્કાલિક અને ટૂંકો ઇલાજ મચ્છરદાનીમા સૂવું એ છે પણ માણસ કંઈ રાતદિવસ એાછો સૂઈ રહી શકે છે? દિવસે કામ કરતા, હુતાક્રિતા મચ્છરો હોય તો એને કરડવાના જ. મચ્છરનો નાશ કરવો અને મચ્છર પેદા ન થાય એ માટે સ્વચ્છતાનો પ્રયત્ન કરવો એ જ મનુષ્યના આ દુશ્મનથી બચવાનો સાચો ઉકેલ છે

ચાંચડ

૧૦

ચાંચડ મચ્છરનો જ લાઈ છે એ પણ ગંદકી, ધૂળ અને અંધારામાથી જ પેદા થતો હોય છે ઢાંગ બાધવાના કાઠારા નજીક હોય ત્યાં ચાંચડનો ઉપદ્રવ વિશેષ હોય છે સુરત ત્રિલ્લાના ગામોમા એ વિશેષ જોવા મળે છે

ચાંચડ બહુ ઊંચે ઊડી શકતા નથી એ કૂટ દોઢ કૂટ સુધી ટૂંકા મારતા હોય છે એથી ચાંચડવાળા પ્રદેશમા લોચ પર બેનવા-સૂવા કરતા ખાટલા ઉપર બેસવું-સૂવું વધુ હિતાવહ છે પણ એક વખત ચાંચડ તમારા કપડામા ભરાઈ ગયો પછી તમે એને દૂર ન કરો ત્યાં સુધી તમને

ચેત ન પડે. એથી તો સુરત જિલ્લામાં સૂતાં પહેલાં કપડાં બદલીને સૂવાનો ખાસ આગ્રહ રાખવામાં આવે છે. એ રિવાજ આવકારપાત્ર પણ છે.

ચાંચડ પ્લેગનાં જંતુ ફેલાવવામાં બહુ મોટો ભાગ ભજવતા હોય છે. એટલે એનાથી જેટલા દૂર એટલા સુખી. એ પણ માણસ જાતનો ખીજો દુશ્મન છે. દવા છાંટવાથી એનો પણ નાશ થઈ શકે. પણ એનાથી બચવાનો ઉત્તમ ઉપાય તો ઠાર ખાંધવાના કોઠારા વમવાટથી દૂર કરી નાખવા અને ત્યાં વધુ સ્વચ્છતા સાચવવી એ જ છે. છાણુ, મૂતર અને ધૂળ એ ત્રણ એના સર્જનમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

માંકડ

૧૧

સામાન્ય રીતે માંકડ ખાટલામાં થતા હોય છે. મચ્છર કે ચાંચડની માફક એનાં ઈંડાં એટલાં બધાં થાય છે કે, એમાંથી માંકડની અગણિત સંખ્યા થઈ જાય છે.

ખાટલાના માંકડ ગાદલામાં જાય છે, ગાદલામાંથી કળાટમાં ભરાય છે, દીવાલોની તરડમાં ભરાય છે અને છાપરાની છતમાં પણ ભરાય છે. એ માયાવી સ્વરૂપને પછી શી રીતે પહોંચી વળવું, એની જ મૃંજવણ થાય છે. પછી તો એવા ઘરમાં એક રાત સૂવું પણ મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

માંકડવાળા ખાટલામાં રાત સુવાડીને દવાધર્મ

કમાનારા લોકો પણ આપણા દેશમાં પડ્યા છે. માંકડને પકડીને આંગળીઓ વતી દબાવીને મારી નાખનારા પણ પડ્યા છે. જેવી એ દયાધર્મની વિચિત્ર ગતિ છે, એવી સંહારની પણ વિચિત્ર ગતિ છે.

રોગ થયા પછી એને મટાડવા મહેનત કરવી એના કરતાં ઉત્તમ માર્ગ તો એ જ છે કે રોગને થવા જ ન દેવો, અને થયો હોય તો એને મૂળમાંથી ડામવો. એમ માંકડને પણ થના પહેલા અટકાવવા હોય તો સ્વચ્છતા સાચવવાનો પૂરો આગ્રહ રાખવો. ખાટલા, ગોદડાં, ગાદલાં વગેરે બધું પાગરણ અડવાડિયે અડવાડિયે તાપમા નાખી દેવું. માણસનો પરસેવો માંકડના ઉછેરને બહુ માફક આવતો લાગે છે. એટલે ગાદલાગોદડાનો ઉપયોગ ચાદર વિના કરવો નહિ, અને ચાદર પણ બેત્રણ દિવસે તો ધોવા કાઢી જ નાખવી. એ નિયમ આશીકાના ગલેફને પણ લાગુ પડે છે.

જો માંકડનો એક વખત જખ્ખર ઉપદ્રવ થઈ ગયો તો તો પછી એનો નાશ કરવાના જલદ ઉપાય લીધા મિનાય કે એ ઘર ખાલી કર્યા સિવાય શાંતિથી રહેવાનો બીજો કોઈ માર્ગ જ નથી રહેતો. કેમ કે, માંકડ આહાર વિના મહિનાઓ કાઢી ગકતા હોય છે. કેટલીક વખત તો આખા મહોડલા કે ફગિયામ્મથી માંકડને દૂર કરવાનું સત્ર યોજવાની નોબત પણ આવી પડે છે. કેટલાક છાત્રાલયો, કાર્યાલયો, રેલવેના કે ઇન્સ્પેક્ટોરેટના બાંકડા કે ખાટલા વગેરેની સ્થિતિ

બહુ શોચનીય હોય છે. એટલે પાણી પહેલાં પાળ બાંધવી એ જ એનો સાચો ઉપાય છે, અને એ છે સ્વચ્છતા.

જૂ

૧૨

જીવજંતુઓમાં જૂ પણ માણસ અને પશુઓનો એક મોટો દુશ્મન છે. સામાન્ય રીતે દુશ્મનને આપણા દોષથી આપણે જ પેદા કરતા હોઈએ છીએ અને ઉછેરતા હોઈએ છીએ. એમ આ જૂ દુશ્મનને પણ આપણા દોષથી જ આપણે પેદા કરતા હોઈએ છીએ. જેમ માંકડને પેદા થવામાં પરસેવો મદદ કરે છે, એમ જૂને પેદા થવામાં પણ પરસેવો મદદ કરે છે. જેમ માંકડ પેદા થવામાં ગંદકી મદદ કરે છે, એમ જૂ પેદા થવામાં પણ ગંદકી મદદ કરે છે.

માથાના વાળને અવારનવાર ચિકાખાઈ, માટી, અરીડાં કે સાબુથી ઘોવામાં આવે, એને રોજ હોળવામાં આવે તો એમાં એ પડવાનો બહુ ઓછો સંભવ છે. કેાઈકિના માથાની જૂ આપણા માથામાં આવી હોય તો એ પણ વાળને હોળતી વખતે નીકળી જાય છે. જો એક પણ જૂ રહી ગઈ તો એ અનેક ઈડાં મૂકે છે. લીખો એ જૂનાં ઈડાં જ છે. એથી જ જૂની સાથે સાથે લીખનો પણ નિકાલ કરવો જ જોઈએ. નહીં તો એમાંથી નવી નવી જૂ તૈયાર થાય છે.

કેટલાંક છાત્રાલયો કે મા વિનાનાં ઘરોમાં, નાનાં બાળકોના વાળની જરૂરી સંભાળ લેવાતી નથી. એટલે એમાંથી

એટલી બધી જૂ કે લીખ પેદા થતી હોય છે કે, એને વીણી-વીણીને થાકે તોય તેના અંત આવે નહિ. છેવટે કેટલાક તો કંટાળીને માથું ઝોડાવી નાખતા હોય છે. પણ માથું ઝોડાવવું નથી અને જૂ-લીખ કાઢવી છે તો શું કરવું ? માથામાં ધાસલેટ ચોળીને ચોડીવાર રાખી મૂક્યાથી જૂ મરી જાય છે. પછી માખુથી બરાબર ચોળીને માથું સાફ કરવું જોઈએ અને રહી ગયેલી જૂને વાળમાંથી વીણી કાઢવી જોઈએ. લીખોને ધામલેટ પણ અમર નથી કરતું; એટલે એને તો વીણી જ કાઢવી પડશે.

કેટલીક બહેનો જૂ પકડીને એને નખ ઉપર ઢળાવીને ટથ ટથ ફોડે છે એ સારું નથી. કેટલીક વખત તો આમ ફૂટેલી જૂના પેટમાંથી સ્ક્રમ ઇડા આપણી આગળીઓના નખમાં ભરાઈ રહે છે. માથું જોતી વખતે ફરી વાળમાં એ દાખલ થાય છે, અને કેટલીક વખત ગફલતમાં આંગળી મોઢામાં જતાં એ આપણા મોઢામાં પણ પેસી જાય છે.

નાના બાળકોને બહુ લાળા વાળ રાખવા એ સારું નથી. બહુ શોખ હોય તો ઓડિયા જેટલા વાળ રાખવા, જેથી એ સહેલાઈથી સાફ કરી શકાય અને ચોળી શકાય.

ગંદકી અને જૂના ઉપદ્રવથી કોઈ કોઈ વખત તો માથામાં બીજા અનેક રોગો થતા હોય છે. વાળની નિયમિત મક્કાઈ અને કેળવણી કરવામાં આવે તો વાળ માથાનું સંરક્ષણ પણ કરે છે અને શોભા પણ વધારે છે.

કથીરી, જૂવા અને જિંગોડા

૧૩:

માણસ નાહે નહિ કે શરીર કે માથું સ્વચ્છ રાખે નહિ તો વાળમાં જૂ પડે છે, એમ ગાય, બળદ, હેંસ, કૂતરો, ઘોડો, ગધેડો, ઊંટ વગેરે પાણેલાં જાનવરોને પણ યોગ્ય રીતે નવડાવવામાં કે સાફ રાખવામાં ન આવે તો એમના શરીરના વાળમાં જૂ, કથીરી, જૂવા કે જિંગોડા જેવી જીવાત થાય છે, અને એ ઢારનું લોહી પીવા ઉપરાંત એને હિરાનપરેશાન કરી મૂકે છે.

ઢારને રહેવાની કોઠ કે તમેલો સ્વચ્છ નથી હોતાં, એમને સ્વચ્છ પાણીથી ધમારવામાં નથી આવતાં કે ઘોડા-ગધેડાને ખરેરો કરવામાં નથી આવતો તો પરસેવા અને માટીના મિશ્રણમાંથી અને આગુખાગુની ગંદકીમાંથી આ બધી જીવાત પેદા થતી હોય છે.

જનાવરને વાત્યા નથી હોતી. નહીં તો એના દુઃખના જ મોટા વર્ણનો કરે, એને આંગળીઓ નથી, નહીં તો એ આંગળીઓથી વીણીવીણીને એ જીવાતને દૂર કરે. એનું કુદરતી જીવન પણ આપણે એની પાસે નથી રહેવા દીધું. નહીં તો આમતેમ દોટ કાઢીને, પાણીમાં ડૂબકી મારીને કે જીલથી ચાટીને કે શરીરને ઘસીને એને ન ગમતું હોય એવું બધું દૂર કરે. આપણે તો એને ગમાણે બાધીએ છીએ, માપેલુ જપડાવીએ છીએ, માપેલું પિવડાવીએ છીએ અને માપેલું બહાર ફરવા દઈએ છીએ.

તમાકુ પીનારાઓને કેન્સર થવાની મહત્તી શક્યતાઓ છે.

ભણેલાઓના વાઢે વાઢે અભણ પણ એ દિગામાં ખૂબ આગળ વધતા જાય છે. એમની થોડી આવકમાં તમાકુનું ખર્ચ મોટો ખાડો પાડે છે અને એના શરીરને મળતાં અધૂરાં પોષક દ્રવ્યોને કારણે આ વ્યસન એના શરીરને વધુ દાખલે છે.

ગરીબ લોકો એકે પીધેલી ખીડી ખીંજાને પીવા આપે છે. હુકો પણ એકના મોઢે અઢેલો ખીંજાને મોઢે અઢે છે. આ રીતે સમાજમાં અનેક રોગો ફેલાય છે.

સરકાર, લોકશિક્ષકો, સાધુમંત્રો, બધા આ બદીમાથી મક્કને બચાવવાનો નિર્ધાર કરીને, આયોજન અને પુરુષાર્થ કરે, તો જ આમાથી બચી શકાય.

દારૂ

૧૫

તમાકુ, ભાંગ, ગાંજી, ચરસ, અફીણ આદિનાં વ્યસન માણુમના હુશ્મનો છે. પણ દારૂ એ માણુસનો મૈયી મોટો હુશ્મન છે કેમ કે, એના વ્યસનનો ભોગ બનનારો માનવ મટીને પશુ બની જતો હોય છે. દારૂના નશામાં એ નજીકમાં બેઠેલી મા, દીકરી કે સગાંવહાલાંની મર્યાદા પણ ભૂલી જાય છે. દારૂના ફંદામાં ફસાયેલો માણુસ જુગાર, વ્યભિચાર અને ખૂન જેવાં ભયંકર અનૈતિક-દુષ્કર્મોનું તરફ પણ સહેજે વળી જતો હોય છે. દારૂથી મનદોલતની બરબાદી થાય છે, ધંધારોજગારની બરબાદી થાય છે. માણુસના

શરીરની અને મનની ઝરણાદી થાય છે, અને શરીરમાં બેઠેલા આત્માની પણ ઝરણાદી થતી હોય છે. એથી જ મહાત્મા ગાંધીજીએ કહેલું કે ‘મારા હાથમાં લીંબુ ઉછાળું એટલે વખત રાજ્ય આવે તો હું પહેલું કામ દાંડળ‘ધીતું કરું.’

લણેલાગણેલા અને સુધરેલા ગણાતા સમાજમાં આજકાલ એક એવો વિચાર પણ ફેલાવા લાગ્યો છે કે, પ્રમાણમાં રહીને થોડો દાંડ પીવામાં આવે તો શરીર-સ્વાસ્થ્યમાં વધારો થાય છે. આના જેવો મોટો ભ્રમ બીજો કયો હોઈ શકે ?

સ્વરાજ્ય મળ્યા પછી આપણા ગુજરાત રાજ્યમાં દાંડળ‘ધીનો કાયદો થયો છે; એથી ઘણી ઝરણાદી થતી હતી એ અટકી ગઈ છે, પણ દાંડની ઝરણાદીમાંથી સંપૂર્ણપણે બચવું હશે તો તો સરકાર અને ‘ગ્રામ ગાંધી’ને મળીને દાંડની જાદીમાં ફસાયેલા એકેએક જણને પ્રેમથી સમજાવી તથા સારા ધંધે તેમ જ સારી સોબતમાં વળગાડીને દાંડની લતમાંથી મુક્ત કરાવવો શેકપ.





લેખકનાં અન્ય પુસ્તકો

પુસ્તકનું નામ

પ્રકાશન સંસ્થા

- | | |
|------------------------------|--|
| ૧. રશિયાનું ધડતર | પ્રસ્થાન કાર્યાલય, અમદાવાદ |
| *૨. મારુ' ગામકુ | નવજીવન કાર્યાલય, અમદાવાદ |
| ૩ ભીતપત્રો દ્વારા લોકશિક્ષણ | સરકાર સાહિત્ય મંદિર, ભાવનગર |
| *૪ મહારાજ થયા પહેલાં | , , |
| *૫ ગવિશંકર મહારાજ | , , |
| ૬ યસદેશ | યસ પ્રકાશન, વડોદરા |
| ૭ સર્વોદય અને બુદ્ધિ | , , , |
| *૮ સર્વોદયની વાતો-ભાગ ૧ થી ૫ | જ્ઞાનગોવિંદ પ્રકાશન, અમદાવાદ |
| ૯ જીવનસૌરભ | પુસ્તકાલય સહાયક સહકારી મંડળ લિ, વડોદરા |
| ૧૦ માનવતાના સરકારો | જ્ઞાનગોવિંદ પ્રકાશન, અમદાવાદ |
| ૧૧ શ્રમનો પ્રસાદ | , , |
| ૧૨ સ્વ-છાતા અને આરોગ્ય | , , |
| ૧૩ શીલમય | , , |
| ૧૪ બાપુને પ્રતાપે | , , |
| ૧૫. સફાઈમાં ખુદાઈ | અખામહેન મોદી, વાલસિનોર |

* આ નિશાનીવાળા પુસ્તકોનો દિલીમાં અનુવાદ થયો છે